



اس کتاب میں حاملہ زچہ اور بچہ کی حفاظت کے طریقے بقاعدہ
اصول حفظان صحت و لحاظ آب و ہوا۔ ممالک و موسمہ سرکاری
اور ان کے تکالیف اور مضامین کے ذکر جو میں ابتداء سے حل تا آخر
زچگی و دو وہ چٹرائی واقع ہوتے ہیں اور ان کے دفعیہ کے طریقے
و علاج عام فہم اردو زبان میں لکھے گئے ہیں۔

المصنف

آر۔ مین۔ کورلاوالہ۔ ایف۔ آر۔ سی۔ ایس۔ لنڈن۔ ڈی
پی۔ انج۔ کیمبرج۔ لاسنیشیٹڈ۔ ان ڈیو انفیری۔ ڈبلن نیو
سول۔ مسٹر جن۔ دو اخانہ افضل گنج و لیکچر آف تہذیب و
تعلیم۔ ڈیپل سکول۔ حیدر آباد۔

نشر و توزیع: حیدر د کوئٹہ۔ حیدر علی شاہ۔ حیدر علی شاہ
پبلشرز۔ حیدر علی شاہ۔ حیدر علی شاہ۔ حیدر علی شاہ۔

وسایہ

اہل چین کا دستور ہے کہ ڈاکٹر کو اسی وقت تک تنخواہ دی جاتی ہے جب تک کہ (Patients) زیر علاج اشخاص کی صحت عمدہ حالت میں رہے۔ جب کوئی بیمار ہو جاتا ہے تو اس کو شفا ہونے تک ڈاکٹر صاحب کی تنخواہ بند کر دی جاتی ہے اگر طریقہ مذکور الصدقہ اس ملک میں بھی زچہ و بچہ کے متعلق رواج پاسے تو یقین ہے کہ اس شہر کی ہزاروں زچاؤں اور بچوں کی جانیں ہلاکت سے بچ جائیں گی نہ صرف بچ ہی جانیں بلکہ ہر د کی صحت بھی عمدہ اور اچھی حالت میں رہے گی۔ موجودہ طرز عمل یہ ہے کہ صرف بیماری کی حالت میں طبیب ہرقم کیا جاتا ہے۔ مگر زچہ و بچہ کی تمام نگہداشت جس میں تازہ ہوا مکان لباس رشت۔ برخواست وغیرہ کے علاوہ خوراک کی احتیاط جو ایک نہایت ضروری چیز ہے گھر میں جو سب سے زیادہ بڑی بوڑھی عورت ہوتی ہے اس کے سپرد ہوتی ہے یا کسی جاہل دانی کے

حوالہ کی جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہمارے شہر کی زچاؤن اور
ایک سال سے کم عمر کے بچوں کی بدہمتی وغیرہ کی شکایت سے
تعداد اموات اس قدر بڑھی ہوئی ہے کہ جس کے معلوم کرنے سے
بے حد پریشانی اور سخت صدمہ ہوتا ہے۔

اس چوٹی ہی کتاب میں اُن مستورات کو جو مان بننے والی ہیں یا بن
چکی ہیں اُن معلومات کے بتانے کی کوشش کی گئی ہے جو حاملہ زچہ یا در
بچہ کے لئے نہایت مفید۔ کار آمد اور ضروری ہیں اور اس بارہ میں ذ
صرحت اعلیٰ درجہ کے تجربہ کار طبیوں کے آزمودہ طریقے جو ایک زمانہ
دراز سے تجربہ کئے گئے بلکہ خود اپنے ذاتی تجربہ جو بلحاظ آب و ہوا ملک
محترمہ سرکار عالی و بقاعدہ اصول حفظان صحت عامہ خلافت کی سند
کے لئے بے حد مجرب و مفید ثابت ہوئے ہیں تحریر کئے گئے ہیں۔
بیماری سے محفوظ رکھنے کے طریقے زیادہ تر اس لئے درج کئے گئے
ہیں کہ صغیر بن بچہ کی صحت کے انتظام میں ماں یا طبیب کو بہت کچھ اختیار
حاصل ہے۔ اور اس کتاب میں ایسی بہت سی چیزیں درج ہیں جو خاص توجہ
کی گئی ہے جو میرے تجربہ میں ثابت ہوئی ہیں کہ ان سے اس

شہر میں اکثر غفلت کی جاتی ہے۔

اگر سپیکہ اور بہت سی بلتون کا تحریر کرنا ضروری تھا
مگر خوف طوالت ان کو غوراً ترک کیا گیا اور صرف نہایت اہم
ضروری اور مفید باتوں پر اکتفا کی گئی۔

آخر میں تو دل سے اپنے ادیب ارب استاد یکتب حاجی
حرمین شریفین (زاد ہوا اللہ شرفاً و تعظیماً) مولوی خواجہ
بہا والدین احمد صاحب ازرائی القادری سلمہ اللہ
الواہب۔ نماز مہر ششہ تعلیمات سرکار عالی کا بے حد
شکریہ ادا کرتا ہوں جن کی اردو تسلیم و حسن تربیت
نے مجھ کو اس لایق کردیا کہ میں اپنے بنی نوع اور اپنے
جنس کی کچھ خدمت زبان اردو میں اس چھوٹی سی کتاب
سے ذریعہ کر سکا فقط

آر۔ مین کو لاوا



فہرست کتاب زچہ بچہ

صفحہ نمبر	تفصیل ابواب	صفحہ نمبر	تفصیل ابواب	صفحہ نمبر
۸	خاص ہدایت برائے زچگی	۱۵	باب اول خفیانہ بخت و حالت	۱
۹	کمزور زچگی	۱۶	عام ہدایت و حالت عمل	۱
۱۰	غلط و گنہگار کی خرابیاں	۱۷	استفراغ و تیلی و حالت عمل	۲
۱۱	بچہ صاف ہوا کے خواہد	۱۸	قبض	۳
۱۲	وصوبہ کا فائدہ اور اس کی ضرورت	۱۹	مقدار تھارورہ	۴
۱۳	زچگی کا لینک	۲۰	غسل	۵
۱۴	سامان زچگی	۲۱	لباس	۶
۱۵	دائی کا انتخاب	۲۲	ایڈنٹل بلیٹ	۷
۱۶	ناتجربہ کار وائی کی برائیاں	۲۳	تازہ ہوا	۸
۱۷	جاہل اور ناتجربہ کار وائی	۲۴	موافوری	۹
۱۸	جاہل وائی کی بد عنوانیاں	۲۵	بیجا اچھل کود یا تھکان کا نتیجہ	۱۰
۱۹	باجھارم حالت عمل میں اکثر	۲۶	بوڑھی کی حفاظت	۱۱
۲۰	غیر معمولی شکایات	۲۷	حفاظت عمل بنانا ایام	۱۲
۲۱	متلی اور استفراغ کا بیان	۲۸	باب دوم زچگی کو وقت کی نسبت	۱۳
۲۲	متلی اور استفراغ کا علاج	۲۹	طریقہ شناخت تاربخ زچگی	۱۴
۲۳	قبض	۳۰	تختہ " " "	۱۵
۲۴	قبض کا علاج	۳۱	باب سوم زچگی کی تمارسی	۱۶
۲۵	باب سوم ہضم بدھمی			

۳۱	جربضی	۲۰	۵۰	بدن سے متعلق پیشاب	۳۱
۳۲	جربضی کا علاج	۲۱	۵۱	اجابت	۳۲
۳۳	شائے کی شکایتیں	۲۲		باب ہفتم جربض کی پرورش	۳۳
۳۴	لو اسیر	۲۲	۵۲	غذا کی بے احتیاطی کو بے نتائج	۳۴
۳۵	ویکایوس یا نسولی کا پھولنا	۲۳	۵۳	دال کا دودھ	۳۵
۳۶	جسم کو تنہائی حدیث پر اثر کی بجائے	۲۴	۵۴	انسانی عمر کی قدرتی غذا کو فوائد	۳۶
۳۷	شرابی جربض پر دم کا پیدا ہونا	۲۵	۵۵	ماس اور گائیکو کے دودھ کا بیان	۳۷
۳۸	ایمان میں خون کا جاری ہونا	۲۶	۵۶	اوٹ اور گائیکو کے دودھ کا اثر	۳۸
۳۹	بائشش جربض اور اس کی حالت	۲۷		باب ہفتم جربض کی وجہ کچھ آہستہ	۳۹
۴۰	جربض کا قہر کی حالت پر گنا	۲۸		جربض کی حالت	۴۰
۴۱	نفاس	۲۹	۵۷	دال کی حالت کے بعد	۴۱
۴۲	یا فامیہ اور پیچا عرہ نفاس کی خفیت	۳۰	۵۸	دال کی حالت کے بعد	۴۲
۴۳	دودھ کا پیدا ہونا	۳۱	۵۹	جربض	۴۳
۴۴	علامات صحت زچہ	۳۲	۶۰	اجابت	۴۴
۴۵	چیرہ	۳۳	۶۱	قارحہ	۴۵
۴۶	نیند	۳۴	۶۲	بچہ کا وزن	۴۶
۴۷	پٹہ چیر	۳۵	۶۳	تختہ زیادتی وزن	۴۷
۴۸	نبض	۳۶	۶۴	باب ہفتم بچہ کی غذا کا شمار	۴۸
۴۹	دودھ	۳۷	۶۵	دودھ کا کافی مقدار میں نہ ہونا	۴۹
۵۰	نفاس	۳۸	۶۶	بچہ کی غذا - ماس کو اپنی حالت	۵۰
۵۱	خوراک	۳۹	۶۷	خیال کر بچہ کو دودھ نہ پلانا	۵۱

۱۰۲	پوٹو کا استعمال	۷۶	باب دوم بچہ کا لباس و ورزش
۱۰۳	بچہ کو کرٹ سے لٹانا	۷۷	۹۰ بچہ کا لباس و ورزش
۱۰۴	خدا کی باتا علی تبدیل لباس	۷۸	۹۱ تازہ ہوا
۱۰۵	تھرماس فلاسک کا استعمال	۷۹	۹۲ بچوں کو دین میں مسلمانا
۱۰۶	بچہ کو گوشت لیکر سونگلی ہانوت	۸۰	۹۳ لباس کا بیان
۱۰۷	بچہ کا وزن بڑھانہ دہشتی کی علامت	۸۱	۹۴ بچہ کے وزن کا بیان
۱۰۸	نہ نہ کرنا اور چمک کا فیکہ کھلوانا	۸۲	۹۵ زیارتی وزن صحت کی بہترین علامت
۱۰۹	بچہ کی حفاظت بے خود بخود کر دینا	۸۳	۹۶ باب سوم بچہ کی بیماریاں
۱۱۰	ہاتھ کی گائے یا تر پمبولیٹ	۸۴	۹۷ تشنج
۱۱۱	بچہ کو کھانسی یا کاتیر بچہ کی حفاظت	۸۵	۹۸ علاج
۱۱۲	بچہ کی شہ یا دانہ کر بچہ کی حفاظت	۸۶	۹۹ ہرے رنگ کو دست آنا
۱۱۳	بچہ کا چلید	۸۷	۱۰۰ نہ کر اندھنی حصہ پر سفید پکیاں شیل
۱۱۴	دانت کا کھنڈا دانت دہشتی کی تفصیل	۸۸	۱۰۱ قودھ کی ملائی کو پیدا ہونا۔
۱۱۵	دانت کی حفاظت چینی کی خرابیاں	۸۹	۱۰۲ علاج
۱۱۶	عوا کا خیال کر دانت کو نیکو بنانے	۹۰	۱۰۳ کیچوے
۱۱۷	سی میاں پید ہوتی ہیں	۹۱	۱۰۴ باریک کیچوے۔
۱۱۸	دانت کی نیوٹن کا حاتم پر خیال کرنا	۹۲	۱۰۵ بڑے کیچوے
۱۱۹	قبض اور اجابت کا بیان	۹۳	۱۰۶ گوبری و علاج
۱۲۰	خفیف غذا اور ورزش دینا	۹۴	۱۰۷ چمک
۱۲۱	دستوں کا بیان اور اس کا علاج	۹۵	
۱۲۲	اسکرابا میریہ	۹۶	

باب اول

حفظان صحت بحالت عمل

عام ہدایات | عام صحت میں ایک کیفیت کا پیدا ہونا ہے اور
بحالت عمل | ایسی حالت میں صحت بقاعدہ اصول حفظان صحت

ایسی ہی ہونی چاہیے جیسے کہ ایک معمولی عورت کی ہوتی ہے بقاعدہ کلیہ صحت کی
حالت میں عورت کو حسب معمول کھانہ پینا اور ندرت و برسات کا پابند رہنا چاہیے
عورت کی خوراک حسب معمول ہو اس کی خوراک مین نہ زیادتی کی جائے
اور نہ کسی قسم کی بندش ہو یعنی اگر اس کا جی کسے شے کو کھانا چاہے
جیسا کہ ایک تندرست آدمی کا جی چاہا کرتا ہے تو اس کو حسب معمول وہ
چیز کھانے کو دیجا سکتی ہے۔ چار کافی اور چٹ پٹی چیز دن کا حد سے
زیادہ استعمال مضر ہے۔

استفراغ و متلی | ابتداء صحت میں متلی استفراغ اور بد بھہمی اکثر ہو جایا
بحالت عمل | کرتی ہے۔ ایسی حالت میں کھانے پینے کا خاص نظر

رکھا جائے اور فوراً کسی طبیب سے اس کا مقبول بندوبست کیا جائے۔

قبض | اجابت روزانہ حسب معمول چاہیے۔ حالت حل میں اکثر قبض

ہو جایا کرتا ہے اس کے دفع کرنے کے لیے بانو میوہ کھائیں یا کسی

قسم کا ہکا جلاب نمک وغیرہ کالیں۔

مقدار قارورہ | قارورہ کی مقدار روزانہ دن میں چار پانچ دفعہ حسب

معمول ہونا چاہیے اگر کچھ کمی واقع ہو تو فوراً کسی طبیب سے علاج کرایا

جائے۔

غسل | جسم کو ہمیشہ پاک و صاف رکھنے کے لیے گرم پانی سے

ضرور غسل کریں ٹھنڈا پانی استعمال نہ کریں کیونکہ یہ نقصان پہنچاتا ہے۔

لباس | لباس ہمیشہ ڈھیلا پرہیز بہت تنگ اور پخت لباس نہ

استعمال کریں۔ بلکہ پٹ کو کمزیر یا بلٹ وغیرہ سے بھی کس کر نہ بائین

ابڈامنل بلٹ | اکثر اٹامنل بلٹ. ABDOMINAL BELT.

استعمال کرنے سے پیٹ کی دیوار کو بہت فائدہ و آرام ملتا ہے

پہلی زچگی کے بعد کی زچگیوں میں ابڈامنل بلٹ کا استعمال نہایت

ضروری ہے۔ پہلی زچگی میں قوت پوری اور بہت کامل رہتی ہے اسلئے

زیادہ تکلیف معلوم نہیں ہوتی۔ مگر بعد کی زچگیوں میں بتدریج قوت کم ہوتی جاتی ہے جس سے پیٹ بہت نرم اور ڈھیلا ہو کر جھوٹے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں ابداً منل بلٹ کے استعمال سے بہت آرام ملتا ہے چلنے پھرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اور تکان بھی نہیں پیدا ہوتی ہے۔

تازہ ہوا۔ بحالت حل تازہ ہوا نہایت ضروری ہے کیونکہ عمل کی حالت میں حاملہ کا تمام جسم و اعضاء معمولی حالت سے دوگنا کام کرتے ہیں۔ اور جسم کے اندر کی دوگنی خراب رطوبتیں صرف ایک ہی سانس کے ذریعہ سے خارج ہوتی ہیں۔ حاملہ کو اپنے لیے اور بچہ کے لیے اپنے ہر ایک سانس سے دوگنی تازہ ہوا حاصل کرنی اور پھر اپنے ہر ایک سانس سے دوگنی خراب اور زہریلی ہوا خارج کرنی پڑتی ہے۔ آکسیجن گیس تازہ ہوا میں رہتا ہے اور یہی جسم کو بازی اور فرحت بخشتا ہے۔ بند کمرے میں آکسیجن گیس نہیں رہتا ہے۔ بلکہ برخلاف اس کے خراب اور زہریلی ہوا رہتی ہے جس سے تکان اور غنودگی پیدا ہوتی ہے۔ اور بخار کے آنیکا

بھی اندیشہ رہنا ہے۔ اس لئے حتی المقدور دروازے اور
دریچے کھلے رکھیں تاکہ تازہ ہوا کی آمد و رفت سے کمرہ کی غلیظ
اور کثیف ہوا پاک و صاف ہوتی رہے۔

ہوا خوری | روزانہ ہوا خوری کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اگر باہر
نہ جاسکیں تو صحن مکان میں صبح و شام خمسہ ور ٹھیلین اور چہل قدمی
کریں۔ چہل قدمی تمام ورزشوں سے بہتر ورزش ہے۔

بیجا اچھل کود | اگر کسی عورت کا کبھی حل ساقط ہو گیا ہو یا خون گیا ہو
یا لٹکان کا نتیجہ تو اس کو اس بات کا خاص لحاظ رکھنا چاہیے کہ

فوری اچھل کود یا بیساختہ دوڑ دھوپ نہ کریں۔ اور نہ کوئی ایسا کام
کرے جس سے وہ بہت تھک جائے۔ شادی بیاہ یا تقریبات
میں بھی نہ جانا چاہیے۔ تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ مہانوں کی کثرت سے
حاملہ کی پوری پوری خاطر و تواضع نہ ہو سکے یا شدت گرمی سے
یا بچینی سے وہ بیہوش ہو جائے اور اس تکلیف کی وجہ سے اس کا
حل ساقط ہو جائے۔ کل حاملہ عورتوں کو اس کا خیال رکھنا چاہیے
کہ وہ کوئی ایسی حرکت نہ کریں جس سے حل پر فوری برا اثر پڑے

جیسا کہ اوپر ذکر ہوا ہے۔ بلکہ ہر ایک کام کو نہایت ہی شائستگی اور سہولت سے کیا کریں۔

حاملہ کو کسی قسم کا خوف نہ دلائیں۔ اور نہ غمگین و رنجیدہ

کریں۔ بلکہ جہاں تک ممکن ہو اُسے خوش رکھیں۔

بونڈی کی حفاظت | حل کے اخیر دنوں میں بونڈیوں کا خیال

رکھنا چاہیے۔ اگر چھاتی کی بونڈی دبی ہوئی ہو تو اُس کو دن

میں تین چار مرتبہ پاک و صاف ہاتھوں سے کسی قدر کھینچ کھینچ کر

بڑھائیں۔ تاکہ زچگی تک بونڈیاں اس قدر بڑی ہو جائیں کہ

بچہ اچھی طرح دودھ پی سکے۔ حاملہ کو لازم ہے کہ ایک چھچھ

ایڈیکلون EAU DE COLOGNE اور تین چھچھ پانی ملا کر عرق

تیار کریں۔ اور اُس عرق سے بونڈیوں کو دن میں تین چار مرتبہ

دھوئیں۔ تاکہ جلد سخت ہو جائے۔ اور دودھ پلاتے وقت دُر

نہ پیدا ہو۔ خصوصاً اُس عورت کو جس کا کہ پہلا حمل ہو یہ عمل ضرور

کرنا چاہیئے۔

حفاظت حل زبائنه ایام | حل کی حالت میں عورت کو ماہانہ ایامِ خوج

ہوتے ہیں وہ بند ہو جاتے ہیں اسلئے اس بات کی خاص طور سے حفاظت و نگرانی کی جائے کہ جب ایام کا وقت آئے تو اُس وقت حاملہ نہایت احتیاط و آرام سے رہے۔ حاملہ کو نہ تو کوئی ایسا کام کرنا چاہیے جس سے اُسے تکان پیدا ہو۔ اور نہ کوئی سفر وغیرہ کرے۔ ریل کا سفر جو سب سفرون سے زیادہ آرام دہ اور اچھا ہے وہ بھی اس زمانہ میں نہ کیا جائے۔ اور چھوٹے سے چھوٹا آپریشن (عمل جراحی) بھی نہ کیا جائے تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ اسکی وجہ سے حاملہ کو کسی قسم کی تکلیف، بچپنی، بقیارسی یا تکان پیدا ہو اور اُس کا حل ساقط ہو جائے۔

باب دوم

زچگی کے وقت کی شناخت

طریقہ شناخت | اندازاً مدت حل (۲۸۰) یوم ہیں زچگی کی تاریخ مقرر کرنے کے لیے ذیل کے طریقہ پر عمل کرنا چاہیے

۱۔ ایام کے اخرون سے حساب کیا جائے اور اُس روز سے ۹ مہینے ۳ یوم شمار کیے جائیں۔ اور خیال کیا جائے کہ نو مہینے تین دن ختم ہونے کے دو تین دن قبل یا بعد زچگی ہوگی۔

۲۔ دوسری شناخت یہ ہے کہ جس تاریخ سچہ پیٹ میں پہلی دفعہ پھرے یا حرکت کرے اُس تاریخ سے ۲۲ ہفتے شمار کریں کیونکہ سچہ کا پھرنا اور حرکت کرنا اٹھارویں ہفتے سے شروع ہوتا ہے۔
تختہ شناخت تاریخ زچگی از اخیر تاریخ ایام ماہانہ

سچہ	نام ماہ	نام مہینہ	کیلیفیت
۱	۲	۳	۴
۱	محرم	۱	۱۲
۲	صفر	۱	۱۳
۳	بیچ الاول	۱	۱۲
۴	بیچ الثانی	۱	۱۱
۵	جاودی الاول	۱	۱۲
۶	جاودی الثانی	۱	۱۱
۷	رجب	۱	۱۲
۸	شعبان	۱	۱۱
۹	رمضان	۱	۱۲
۱۰	شوال	۱	۱۱
۱۱	ذیقعدہ	۱	۱۲
۱۲	ذی الحجہ	۱	۱۱

تاریخ زچگی جو حج کی گئی ہے اس تاریخ کے دو چار روز قبل یا بعد زچگی ہوگی۔ اگر فرض کیا جائے کہ بجائی ہوئی تاریخ محرم کو ۱۲ محرم کو اخیر تاریخ ایام تھی تو اس حساب کم و بیش ۳۴ ہوا۔ کو زچگی ہوگی پس اس طریقہ سے تاریخ زچگی شمار کیا کریں۔

باب سوم

زیچگی کی تیاری

خاص ہدایات | جب زیچگی کے پندرہ دن باقی رہ جائیں تو
برائے زیچگی | زیچہ کو حسب ذیل امور کا خاص طور پر لحاظ رکھنا
چاہیے۔

۱۔ زیچہ جہان تک ممکن ہو سکے روزانہ گرم پانی سے غسل
کرے۔

۲۔ اجابت حسب معمول ہو اور قبض کو جو کہ اخیر ایام زیچگی میں
لازمی ہے ہرگز نہ پیدا ہونے دیا جائے۔

۳۔ دروزہ کے معلوم ہوتے ہی تیل یا نمک کا ایک جلاب
لے لیں۔

کمرہ زیچگی | اگر مین جو بے سے اچھا اور عمدہ کمرہ ہو اُس کو زیچگی کے
دائے تیار رکھیں جس کمرہ میں دھوپ آتی ہو اور ہوا دار ہو اور

اس کے اظراف کو فی موری نہ ہوا اس کو منتخب کریں ایسی موریوں
 سے زہریلی ہوا آتی ہے جس سے رچہ کو بہت نقصان پہنچتا ہے
 تجربہ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ چکی کیلے سپ سے مبرا اور
 خراب کر دینا کیا جاتا ہے اور پھر اس میں پردہ وغیرہ ڈال کر بائس
 انجیر آکر دیتے ہیں تاکہ دھوپ اور ہوا اس میں سرگزنہ داخل ہو کر
 گویا اس کمرہ کو بالکل کال کوٹھری کا شونہ بنادیتے ہیں جس کی وجہ سے
 چند ہی روز میں اس جسمہ میں تعفن اور بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔
 علینا و کثیف | رہنے کے مکان کی عمدہ و پاکیزہ ہوائی کس
 ہو انکی خرابیاں | کیسے کمب فیٹ ہے اور پاک و صاف ہوا کے
 اداخل اور غلیظ اور خراب ہوا کے اخراج کی سہولت پر منحصر ہے
 جب ان باتوں پر لحاظ رکھا جائے تو جو ہوا بذریعہ سانس اندر جاتی
 ہے۔ وہ پاک و صاف ہوتی ہے جب اس سانس آف فوٹیلیشن یا
 پاک و صاف ہوا کی آمد و رفت کا برابر خیال نہیں کیا جاتا ہے یا اس میں
 غفلت کی جاتی ہے تو وہ غلاطت جو بالعموم انسان کی سانس کے
 ساتھ اس کے منہ اور جسم سے نکلتی ہے گرمی اور بھاپ وغیرہ

کیساتھ کمرہ میں جمع ہو جاتی ہے۔ اور جمع ہو کر ایک قسم کی بدبو پیدا کر دیتی ہے۔ یہ خراب ہو کر کمرہ کے پرودن بستر رعنائی اور بلانگٹ وغیرہ میں جذب ہو کر بدبو پیدا کیا کرتی ہے۔ جب پھر یہ غلیظ ہوا سانس کے ذریعہ انسان کے جسم میں جاتی ہے تو اس کا فوراً اثر یہ ہوتا ہے کہ انسان کے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے اور طبیعت پرمردہ اور نڈھال ہو جاتی ہے۔ جی متلانے لگتا ہے اور بیہوشی چھا جاتی ہے۔ اور اس میں ذرا بھی شک نہیں ہے کہ ایسے کمرہ میں رہنے سے دق اور دمہ کی بیماری پیدا ہوتی ہے اور جب کبھی کسی دبا کا عام طور پر شیوع ہوتا ہے تو بہ نسبت اون لوگوں کے جو پاک و صاف اور کھلی ہوئی ہوا میں بود و باش کرتے ہیں پہلے ایسے کمرہ کے رہنے والوں پر زیادہ تر اثر ہوا کرتا ہے۔

پاک و صاف ہوا کے فوائد	زچگی کا وقت بہت نازک وقت ہوتا ہے
اور اس کی ضرورت	اسی لیے ایسے وقت میں پاک و صاف

ہوا کا سب سے زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ اس وقت کی خراب

ہوا کے اثر سے آنکھ بہت سی بیماریوں کے پیدا ہونیکا اندیشہ ہی
 کسانوں کی عورتوں کی حالت دیکھیے کہ وہ ہمیشہ پاک و صاف
 ہوا میں رہتی ہیں۔ اور اس پاک و صاف ہوا کی وجہ سے ان
 کی زندگی نہایت آسانی و سہولت کیساتھ ہو جاتی ہے اور زندگی
 کے بعد بھی بہت جلد پاک و صاف ہوا کی بدولت اپنی اعلیٰ صحت
 پر آ جاتی ہیں۔ حالانکہ کسانوں کی عورتوں کی حفاظت و نگرانی ہمارے
 شہر کی عورتوں کی بہ نسبت بہت ہی کم ہوا کرتی ہے مگر بسبب
 تازہ اور عمدہ ہوا کے ان کی صحت روز افزوں ترقی پذیر رہتی ہے
 دھوپ کا فائدہ اور | قدرتی طور سے سب سے بہترین صحت
 اس کی ضرورت کو قائم رکھنے والی چیز دھوپ ہے۔ جس مقام
 پر دھوپ نہ جاتی ہو وہ جگہ مرطوب و مالیریں ہو جاتی ہے اور ایسی
 جگہ طرح طرح کی بیماریوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا
 ہے برخلاف اس کے جہاں دھوپ کا برابر گزر رہتا ہے وہاں
 کسی قسم کی خرابی اور بیماری نہیں پیدا ہوتی ہے۔ علیٰ ہذا میں
 جگہ پاک و صاف ہوا اچھی طرح گزرتی ہے وہاں کی تمام

غلاظت کو پاک و صاف کر دیتی ہے لہذا ایسی نازک حالت اپنی
 زچگی کی بوقت دھوپ اور ہوا کے مفت اور قدرتی فیض سے
 مستفیض ہونے کی سخت ضرورت ہے مگر برخلاف اس کے ان
 دونوں چیزوں یعنی دھوپ اور ہوا کے مکان میں داخل ہونے
 کی بالکل بندش کی جاتی ہے جو نہایت مضر اور صحت پر خراب اثر
 ڈالنے والی ثابت ہوتی ہے لہذا زچگی کے موقع پر دھوپ اور
 پاک و صاف ہوا سے ایسی طرح فائدہ اٹھانا چاہیے تاکہ صحت
 بالکل اچھی رہے۔

زچگی کا پلنگ جس پلنگ پر زچگی ہو وہ ٹواری۔ سپرنگ وایا
 زیادہ نرم نہ ہو بلکہ پلنگ تخت کی مانند سخت ہو تو اچھا ہے زچگی
 کے وقت پلنگ پر حوم جامہ کا کپڑا بچھانا چاہیے تاکہ بچھو نا خراب
 نہ ہوئے پائے۔ اور پلنگ کو کمرہ میں ایسی جگہ رکھنا کہ اس
 کے چاروں طرف آدمی آسانی سے چھڑ سکے۔

سامان زچگی زچگی کے لیے حسب ذیل سامان ہتیا کریں۔
 ۱۔ پیٹ اور کمر باندھنے کے لیے چار عدد باندھنے والے

موٹے کپڑے کے ٹکڑے جو سواگر لینے اور آدھ گز چوڑے ہوں۔

۲۔ تین درجن چھوٹے توال۔

۳۔ ایک پکیٹ سیفی پن۔

۴۔ ناف باندھنے کے لیے ایک لچھا تاگہ۔

۵۔ پیدا ہونے کے بعد بچے کو گود میں لینے کے لیے ایک پرائے بلنیکٹ یا غانبل کا ٹکڑا۔

۶۔ بچہ کو پوچھنے کے لیے نرم ملل وغیرہ کے پرائے ٹکڑے اور بچہ کو پہنانے کے لیے لباس۔

۷۔ ویسلین VASELINE کی ایک ڈبی۔

۸۔ بچہ پر چھڑکے کے لیے ایک ڈبہ ٹائیلٹ پوڈر۔

۹۔ غسل کے واسطے ایک عمدہ صابن کی ٹبی۔

۱۰۔ لوشن (عقیات) وغیرہ تیار کرنے کے لیے تین چار

تاجینی یا چینی کے صاف مین یا لتشت۔

۱۱۔ بہت سی مقدار میں گرم پانی۔

۱۲۔ ایک شیشہ لیسول LYSOL۔ یہ ایک عمدہ ڈس انفیکٹ
 لوشن ہے اس لیے زچگی کے وقت دائی اور اس کی مددگار کے
 ہاتھ پہلے خوب اچھی طرح گرم پانی اور ہابن سے دھلوا کر بعد
 میں اس لوشن سے دھلوانے چاہئیں۔ لوشن بنانے کی ترکیب
 حسب ذیل ہے۔

فی سیر پانی میں ایک چاء کا چمچ لیسول ڈالیں اور اس کو اچھی
 طرح ملائیں۔

دائی کا انتخاب ڈاکٹر کی رائے سے زچگی کے واسطے کوئی
 ایسی دائی مفید رکھ جائے جس نے اس فن کے متعلق کوئی خاص
 امتحان پاس کیا ہو اور اس کو تجربہ بھی ہو بازار میں معمولی یا جاہل
 دائی سے جسے اس فن سے کامل دقت نہ ہو ہرگز زچگی نہ کرانا
 چاہیے۔ کیونکہ اس میں زچہ اور بچہ ہر دو کی جان کا خوف ہے۔

نا تجربہ کار دائی
 کی برائیاں ہر سال (ہزاروں) زچہ نا تجربہ کار دائیوں
 کے زیر علاج رہنے کی وجہ سے اپنی جانیں کھوتی ہیں جو زچہ

سند یافتہ اور تجربہ کار دوائی سے زچگی کراتی ہے اُس کی جان کو خطرہ نہیں ہے۔

جاہل اور نا تجربہ کار دوائی | ہندوستان میں دیکھا جاتا ہے کہ

سب سے بوڑھی عورت جو کسی دوسرے کام کے لائق نہیں رہتی ہے وہ اکثر دوائی کا پیشہ اختیار کرتی ہے ظاہر ا دیکھتے ہی معلوم ہوتا ہے کہ اُس کے ناخن بڑے بڑے اور اون میں بیج میل بھرا ہوا۔ کپڑے نہایت کثیف و غلیظ حفظانِ صحت کے

قواعد سے بالکل بے بہرہ نا واقف اور جاہل۔ اناٹومی ANATOMY

جسم کے اندرونی اعضا کا علم) اور فزیالوجی PHYSIOLOGY

حالتِ صحت میں جسم کے اندرونی اعضاء کی حرکات سکناات کا علم کی کیفیت اور شناخت کا کبھی اُس نے خواب بھی نہ دیکھا ہوگا اسپرٹ ریفیہ کہ اکثر شراب اور سیندھی کے نشہ میں مخمور اور

چور رہتی ہے۔ زچہ جب ایسی دایوں کے حوالے کیجائے

تو وہ کیوں نہ فوت ہو بلکہ ایسی حالت میں زچہ کا بچا اور جیتا رہنا

ایک تعجب خیز امر ہے۔

جہل دانی کی | جہل اور غلط دانی زچہ کے اندر دتی حصہ
بد عنوانیاں | جسم میں اپنے غلط ہاتھوں سے غلط اور کثیف
 مادہ پہنچا کر گونا گوں اور طرح طرح کی بیماریوں کے اثرات
 پیدا کر دیتی ہے اور چونکہ دانی کو مرض کی تشخیص اور علاج
 برابر نہیں آتا ہے اس لیے وہ یہہ اور غلط ڈھاتی ہے
 کہ وہ شیطانوں اور پریوں کے سایہ سے ڈرا کر کبھی پیٹ
 پر جو تانیدھواتی ہے اور کبھی کالے کوٹے اور چڑیاں وغیرہ
 پھڑواتی ہے بلکہ اسی قسم کی طرح طرح کی لغویات میں مبتلا کر کے
 زچہ کا کام تمام کر دیتی ہے۔

پہلے

حالتِ حمل میں اکثر غیر معمولی شکایات

زمانہ حمل میں اکثر غیر معمولی مرض پیدا ہو جایا کرتے ہیں
 ان کا بیان کیا جاتا ہے اور علاج بتایا جاتا ہے مگر اس کا فضا

یہ نہیں ہے کہ اپنا آپ علاج کیا جائے اور طبیب سے مشورہ ہی نہ لیا جائے بلکہ ایک دو روز میں افاقہ اور آرام نہ معلوم ہو تو فوراً طبیب کا علاج شروع کر دینا چاہیے۔

متلی اور استفراغ | صبح کے وقت متلی اور استفراغ ہو ا کرتا ہے بعض عورتوں کو بالکل خفیف سی متلی ہوتی ہے اور مریضہ فاقوں کی وجہ سے بالکل لاغر اور کمزور ہو جاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جایا کرتے ہیں اور آخر کار بخار اور سرسام ہو جاتا ہے جو ایک نہایت خطرناک علامت ہے۔

متلی اور استفراغ | خفیف سی متلی کے لیے صرف اجابت صاف کا علاج رکھنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ صبح میں نہار منہ

ایک کٹورہ گرم پانی پینے سے طبیعت صاف ہو جاتی ہے اور جب کوئی غذا پیٹ میں نہیں رہتی ہے اور ستمے ہو جاتی ہے تو ایسی حالت میں دودھ اور سوڈا واٹر ملا کر پیئیں گے نہیں ہوگی اور مجائے غذا کے میوے کا استعمال زیادہ کریں۔ اگر شدت کی متلی ہو تو ڈاکٹر کا علاج ضرور کرنا چاہیے۔ کیوں کہ حاملہ

کو اس میں نقصان پہنچنے کے علاوہ کل ساقط ہونے کا بہت بڑا اندیشہ ہے۔

۲۔ قبض | اعلیٰ کے زمانہ میں قبض اکثر پیدا ہوتا ہے اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو حاملہ اور بچہ دونوں کے لیے نہایت مضر ہے کیونکہ اجابت سے حاملہ اور اس کے بچے یعنی سر و دو کا فاسد مادہ خارج ہوتا رہتا ہے مگر قبض سے اس کا اخراج بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے حاملہ ضرور بیمار ہو جاتی ہے۔

قبض کیساتھ کھٹی ڈکھاراؤں میں پانی (PYROSIS)

آتا ہے اور پیٹ میں نفخ ہو جاتا ہے یا پھولا ہوا معلوم ہوتا ہے۔
قبض کا علاج | قبض کے علاج کے متعلق چند عام ہدایتیں ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

۱۔ بہت سی عورتیں جو قبض میں مبتلا ہوتی ہیں اگر غور سے دیکھا جائے تو وہ بہت کم فلیڈ FLUID. سیال یا پتلی غذا یعنی پانی دودھ جہاں کافی ذخیرہ استعمال کرتی ہیں جس کی وجہ سے ان کو قبض ہو جاتا ہے اور جب زیادہ مقدار میں سیال

غذا LIQUID. پیتی ہیں تو قبض دور ہو جاتا ہے اس لیے انکو کم از کم $\frac{1}{2}$ یا $\frac{3}{4}$ پائنٹ لکیڑ غذا پینی چاہیے۔

اس فلیٹڈ یا سیال غذا میں ایک گلاس گرم یا ٹھنڈا پانی جو علی الصباح اٹھتے ہی نہار منہ پیا جائے اور ایک گلاس گرم پانی جو رات میں سوتے وقت پیا جائے شامل ہے۔ پانی کو ایک دم نہیں پینا چاہیے بلکہ آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔

۲۔ اشیاء ذیل کو کھانے کے لیے مجبور کیا جائے۔
سیوہ - قسم قسم کے مرتے - شہید - شیر برنج - ہسیرہ - موز - سیب - انگور - انجیر - شیرے - میں پچے ہوئے سوکھے انجیر - یا زردالو - خوبانی - ناشپاتی - ہری ترکاریاں اور بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی وغیرہ۔

۳۔ روزانہ حمام کیا کریں۔ اور ایک ٹرکس توال سے اچھی طرح جسم کو پونچھیں۔

۴۔ صبح میں اٹھتے ہی گرم پانی یا ٹھنڈا پانی پینے کے قبل دس منٹ تک پیٹ کو ہاتھ سے سبلائیں۔

۵۔ روزانہ وقت مقررہ پر اجابت کو جانے کی جبراً عادت

لوالیں۔ اگر اس سے بھی قبض دور نہ ہو تو $\frac{1}{4}$ ۲ تولہ روغن بادام
یا روغن زیتون دودھ میں ملا کر سوتے وقت پیا کریں۔



بہضمی

بہضمی | بہضمی پیدا ہونے کے بہت سے اسباب ہیں۔ مگر
بہضمی کو دور کرنے کے واسطے حسب ذیل چند عام ہدایتیں ہاں
کی جانی ہیں۔

بہضمی کا علاج | ۱۔ تمام غذائیں آہستہ آہستہ خوب چبا کر کھانا
چاہئیں۔ اور جہاں تک ہو سکے سیال چیزیں یعنی پانی وغیرہ کھانا کھانی
کے بعد پیئیں۔

۲۔ مقررہ وقت پر کھانا کھایا کریں کھانا کھاتے وقت غصہ

COMPANY. بلکہ حتی المقدور ادن لوگوں کے ساتھ کھانا کھانا

چاہیے جو خوش مزاج اور صاحب مذاق ہوں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے کھانا کھانے کے اول واجبہ کسب قدر آرام کریں۔

۳۔ تمام غنائیں اچھی طرح سے پکائی جائیں اور دستہ خوان نہایت خوش اسلوبی اور عمدگی سے آراستہ کیا جائے۔

۴۔ اس بات کی اچھی طرح تحقیق کریں کہ سب دانت مضبوط اور اچھی حالت میں ہیں اور ان میں سے کوئی دکھنا۔ درد کرتا۔ ہلتا یا کھٹا تو نہیں ہے جس سے پورے طور پر چپا یا نہیں جانا اور فیہ را اچھی طرح چپانے کے نکلنا پڑتا ہے۔

۵۔ چار کافی۔ تمباکو اور دوسری نشہ کی چیزوں کا

حتی المقدور استعمال نہ کریں۔ اور اگر ایسا ہی چاہ پینا مقصود ہو تو اعلیٰ قسم کی چاہ بالکل ہلکی پھیکے رنگ کی پیالیں کریں۔

تازہ ہوا اور ورزش ENERSISE سے نفع حاصل کرنے

کی بہت کوشش کریں۔ و نیز اجابت صاف رکھنے کی حسب ہدایت بالا بہت پابندی کریں۔

مشانہ کی شکایتیں | ایام حل میں مشانہ پر پورا قبضہ نہیں رہتا

ہے اس لیے کبھی کبھی کھانے یا کیلنے وغیرہ سے پیشاب خطا ہو جاتا ہے یہہ حالت پہلے حل میں نہیں ہوتی ہے بلکہ بعد کے حل میں اکثر ہوا کرتی ہے۔ ابتداء حل میں پیشاب بہت دفعہ آتا ہے اس کا سبب یہ ہے کہ رحم کا بوجھ مشانہ پر پڑتا ہے اخیر حل میں پیشاب میں کبھی کبھی رکاوٹ ہوتی ہے اور پیشاب تھوڑی مقدار میں آتا ہے۔ اگر شکایت مذکورہ میں زیادتی ہو جائے تو فوراً کسی طبیب کا علاج شروع کریں۔

بعض وقت پیشاب بھی خطا ہو جایا کرتا ہے۔ اس کی کچھ پرواہ نہ کریں کیونکہ حل کی حالت میں اکثر بیساختہ پیشاب ہو جاتا ہے لیکن زچگی کے بعد یہہ شکایت خود بخود دور ہو جاتی ہے۔ بواسیر اعلیٰ کی حالت میں کبھی کبھی بواسیر بھی ہو جایا کرتی ہے اس کے لیے ہر اس بات کا لحاظ رکھیں کہ اجابت صاف اور ملین ہو زچگی کے بعد یہہ شکایت خود بخود دور ہو جائیگی اگر باقی رہ جائے تو کسی طبیب سے اس کا معقول علاج کرائیں

ویریکوس وینین VERICOSE VEISON حمل کی حالت میں یہ

بھی ایک عام شکایت ہے کہ بعض عورتوں کے پیروں کی نینیں بہت پھول جاتی ہیں۔ پہلی زچگی میں یہ بیماری نہیں ہوتی ہی۔ لیکن بعد کی زچگیوں میں اکثر نسلین پھول جایا کرتی ہیں۔

جسم کے تحتانی حصہ میں اکثر خارش PRURITUS VULVAE

جسم کے تحتانی حصہ میں یا کھجلی پیدا ہو جاتی ہے اور اس سے

خارش یا کھجلی کا پیدا ہونا بہت تکلیف ہوتی ہے۔ ذیابیطس

خارش یا سفید پانی کے جاری ہونے سے ایسا ہو جایا

کرتا ہے۔ سیر بہر گرم کھولتے ہوئے پانی میں پاؤں کو لہا کر رک

اسڈر BORIC ACID ملا کر روزانہ چار یا پنج مرتبہ اس

مقام کو سیکنے اور دھونا چاہیے۔ اگر دو تین روز میں تکلیف

دور نہ ہو جائے تو فوراً کسی طبیب سے علاج کرائیں۔

تحتانی حصہ پر دم اکثر ناتوان حاملہ عورت کو حمل کے اخیر

کا پیدا ہونا دونوں میں رحم کے بڑھنے اور زیادہ

وزنی ہونے سے اون کے پیٹ کے تحتانی حصہ کی رگوں پر

بہت بوجھ پڑتا ہے جس کی وجہ سے نیچے کا دھڑسوج جاتا ہے
 اگر سوجے ہوئے حصہ کو انگلی سے زور سے دبا جائے تو نشان
 پڑ جاتا ہے۔ سو جن اگر خفیف ہو تو پلنگ پر چٹ لیٹ جانے اور
 آرام کرنے سے جاتی رہتی ہے اگر سو جن بہت زیادہ ہو تو ضرور
 کسی طبیب کا علاج کرانا چاہیے۔

دل و گردہ کی بیماریوں سے بھی ایسی وجہ ہو جاسکتی ہے۔
 اس لیے سو جن ہوتے ہی کسی طبیب سے قارورہ کا کیمیکل انزائیشن
 کرانا چاہیے جس سے یہ معلوم ہو سکے کہ آیا سو جن دل یا گردہ
 کی بیماری کی وجہ سے ہے یا محض حمل کے سبب سے پیدا
 ہو گئی ہے۔

ایام حمل میخین | حمل کے اخیر مہینوں میں خصوصاً اور چھ مہینے
 کا جاری ہونا | یا اس کے بعد عموماً کسی سبب سے یا بلا
 سبب اگر یکایک خون جاری ہو جائے تو زچہ پچہ دونوں کے
 لیے یہ ایک بڑی خطرناک علامت ہے جس سے جان کا خوف
 ہے۔ خون کے جاری ہونے سے بچہ کی جان کو تو پورا پورا

خطرہ ہے۔ لیکن ماں بھی خطرہ سے محفوظ نہیں ہے۔ ایسی حالت میں
 وقت ضائع نہ کرنا چاہیے۔ اس علاج میں دیر لگایا جائے کی جان کو کسی
 سے خطرہ میں ڈالنا ہے۔ کبھی تیسرے مہینے کے اول یا تیسرے
 مہینے کے بعد خون جاری ہو جاتا ہے اور ادس کی وجہ سے یا تو
 حمل ساقط ہو جاتا ہے یا بچہ پیٹ میں مرجاتا ہے یہہ اکثر کسی قسم
 فساد خون یا امراض خبیثہ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لیے فساد خون
 کا علاج پوری طور سے شروع کیا جائے۔ مگر طیب کے آنے تک
 حاملہ کو فوراً ایک پلنگ پر چت لٹا دیں اور برف کی تھیلی پاٹھنڈے
 پانی کا بھیگا ہوا کپڑا جسم کے تحتانی حصہ پر رکھیں۔

بیشیم

زچہ اور ادس کی حالت

لفظ زچہ سے وہ عورت مراد ہے جو اپنی زچگی ہونے کے

بعد سے اپنی اصلی حالت پر آنے کے زمانہ تک حل کی نکان اور
 بچہ کے پیدا ہونے کی تکلیف سے فراغت حاصل کرے اس زمانہ
 میں جسم اور تختانی حصہ جسم اپنی اصلی حالت پر آتا ہے اور دودھ
 پیدا ہوتا ہے۔ اس کے لیے بالعموم چالیس روز مقرر کیے گئے
 ہیں۔ اس عرصہ میں تین کیفیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اولاً جسم کا اپنی
 اصلی حالت پر آنا۔ دوسرا نفاس یعنی میلے پانی کا جلا۔ سی ہونا
 LACHIA تیسرے دودھ کا پیدا ہونا۔

رحم کا اصلی حالت پر آنا | ا۔ کم فیش دوفتوں میں جسم
 اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ چوتھے روز رحم ناف سے
 کسیتقدر نیچا معلوم ہوتا ہے۔ اور دس پندرہ روز کے عرصہ میں
 رحم معلوم نہیں ہوتا۔

نفاس | LACHIA سے مراد وہ پانی ہے جو جسم
 کے اصلی حالت پر آنے تک جاری رہتا ہے پہلے دو تین روز
 تک خون آتا ہے جس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور اس کی سرخی
 (۶ یا ۸) چھ یا آٹھ دن کے اندر موقوف ہو جاتی ہے۔ شروع

میں یہ اچھی طرح جاری ہو جاتا ہے۔ اور بعد میں رفتہ رفتہ بند
 ہو جاتا ہے۔ دس پندرہ روز میں نفاس کو بالکل بند ہو جانا چاہیے۔
 چھٹے یا آٹھویں روز اگر سرخی بالکل نہ چلی جائے تو سمجھنا چاہیے
 کہ جسم جیسا کہ رفتہ رفتہ چھوٹا ہونا چاہیے ویسا نہیں ہو رہا ہے
 اور اگر نفاس میں بدبو پیدا ہو جائے تو خیال کرنا چاہیے کہ
 کوئی غیر معمولی بات پیدا ہو گئی ہے کیونکہ معمولی حالت میں بدبو
 ہوتی۔ نفاس کی مقدار بچہ کے وزن کی نسبت سے ہوتی ہے
 بچہ اگر بڑا ہو تو نفاس بھی زیادہ ہوگا۔ اور اگر بچہ چھوٹا ہو تو نفاس
 بھی کم ہوگا۔ نفاس کی کمی بیشی آیام پر منحصر ہے اگر آیام زیادہ آتے
 ہوں گے تو نفاس بھی زیادہ آئے گا۔ اور اگر آیام کم ہوں گے
 تو نفاس بھی کم ہوگا۔ اگر زچگی کے وقت زیادہ خون جائے تو
 بھی نفاس کم ہوگا۔ NAHKIN لتا جو پانی جذب کرنے
 کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اُس پر جو دھبہ آتا ہے اس سے
 ہم شناخت کر سکتے ہیں۔ کہ نفاس باقاعدہ ہے یا بے قاعدہ
 باقاعدہ اور بنیادہ | باقاعدہ نفاس کی علامت یہ ہے کہ

نفاس کی شناخت | کہ دھبہ بیچ میں بہت سُرخ ہوتا ہے اور اطراف کی سُرخی بہت ہلکی ہوتی ہے۔ اگر غیر معمولی ہو تو بدبو کے علاوہ جو دھبہ ہوتا ہے وہ بیچ میں لٹکا سُرخ اور اطراف میں گھرا سُرخ ہوتا ہے اور اس کا سبب رحم میں جیس ڈینی بہت باریک کیڑے جو نظر نہ آئیں ان کے پیدا ہونے سے ہوتا ہے۔

ایک نفاس کا بند ہونا بہت بُری علامت ہے جس سے یہ خیال کرنا چاہیے کہ کوئی زہریلا مادہ پیدا ہو گیا ہے اور اس کا فوراً باضابطہ علاج بلا توقف شروع کر دینا چاہیے۔

دودھ کا پیدل ہونا | پہلے ۲۲ سے ۲۸ گھنٹہ تک دودھ بہت کاڑھا ہوتا ہے۔ دوسرے روز شام یا تیسرے روز صبح سے دودھ باقاعدہ طور پر جاری ہو جاتا ہے اور بہت جلد مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ دودھ کا ایک دم بند ہو جانا کسی زہریلے مادہ کے پیدا ہونے سے ہوتا ہے جو ایک خطرناک بیماری کی علامت ہے۔

امور ذیل کے دریافت کرنے سے ہم بتا سکتے ہیں کہ زچہ اپنی صحت برابر حاصل کر رہی ہے یا نہیں۔

۱۔ علامات صحت زچہ | زچہ کے چہرے سے بھی بہت کچھ معلوم ہو سکتا ہے۔ اگر زچہ کی حالت قابل اطمینان ہے تو اس کے چہرہ کی معمولی حالت میں کسی قسم کا تغیر نہ ہونا چاہیے۔

اگر اس پر بخار یا کسی قسم کے زھریلے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اس کا چہرہ مت جاتا ہے۔ رنگ بھی زرد پڑ جاتا اور چہرہ سرور کی حالت متغیر ہو جاتی ہے۔

۲۔ نیند نیند کی مقدار سے بھی ہم کو زچہ کی حالت معلوم ہوتی ہے۔ اگر زچہ اچھی طرح سوئے تو سمجھنا چاہیے کہ صحت اچھی ہے۔

برابر نیند کا نہ ہونا سب سے پہلی بات ہے جس سے ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ زچہ کو بخار آنے والا ہے یا اس میں کسی زھریلے مادہ کا اثر ہو گیا ہے جس سے وہ بیمار ہوگی۔

۳۔ ٹیمپریچر | حرارت معمول سے بڑھ کر ہو تو اس کو اچھی علامت نہ سمجھیں۔ اگر بغل میں لیا جائے

TEMPERATURE

تو معمولی ٹیپ سپرچر (۹۸.۵) ہونا چاہیے۔ اگر اس سے زیادہ ہو تو کوئی غیر معمولی بات ہے اور ایک خطرناک علامت ہے۔

۳۔ نبض معمولی صحت کے لیے نبض کی حرکت ایک منٹ میں (۶۰ سے ۸۰) تک ہوتی ہے اور جو زائد حرکت ہو تو وہ بھی ایک غیر معمولی علامت ہے۔ نبض اور ٹیپ سپرچر دونوں معمول سے بڑھ کر ہوں تو بخار کی علامت سمجھی جائے۔ اور اس کا بانٹا بطور علاج کرایا جائے۔

۵۔ دودھ | دوسرے دن سے دودھ اچھی طرح ہونا چاہیے

اگر دودھ میں رکاوٹ ہو تو یہ بھی ایک بخار کی علامت ہے۔

۶۔ نفاس | شروع سے نفاس اچھی طرح جاری ہو اگر ناگہانی

اور رفتہ رفتہ تیز ہوجائے کم ہو کر رہے۔ اگر یہ لیک ایک رکے اور بہت کم ہو جائے تو ایک خوفناک علامت ہے۔ فوراً ڈاکٹر سے علاج کرایا چاہیے ورنہ جان کا خوف ہے۔

بچہ پیرا ہونے اور صاف کرنے کے بعد جہاں تک ممکن ہو زچہ کو آرام کرایا جائے۔ اور نیند آنے کی کوشش کر ہی جائے

زچہ کو پہلے دس روز تک پلنگ پر ہی لیٹے رہنے اور آرام کرنا چاہی
اس کے بعد پلنگ سے اتر کر کرسی پر بیٹھنے کی بتدریج عادت ڈال لی
بالے شروع میں بہت تھوڑا اٹھایا جائے۔ بعد ازاں بتدریج
بیٹھنے اور چلنے پھرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

غوراکٹ | اول دور روز تک زچہ کو ملکی مقوی غذا یعنی شوربا
دودھ، چلو، مہیرا، فوسٹ پھٹا ہوا انڈا دودھ کے ساتھ یا اور
اسی قسم کی چیزیں کھلائی جائیں۔ اور اس کے بعد غذا مقدار
اور قسم میں بڑھائیں۔ تاکہ ۸-۱۰ دن میں معمولی غذا کھانے لگے۔

ہدایات متعلق فارورہ | زچگی ہوتے ہی وہ یاہ گھٹہ کے اندر
پیشاب ہو پاتا ہے بعض دفع پہلی زچگی میں کوئی زخم وغیرہ
ہو جانے کی وجہ سے زچہ لیٹ کر پیشاب نہیں کر سکتی بہت آٹو
پیٹ کو گرم فلائیل کے کپڑے سے پیکٹ اور ہاتھ سے پیٹ کے
نیچے کے حصہ کو دبائے سے پیشاب ہو جاتا ہے اگر زخم نہ ہو تو
زچہ کو مسہار سے بٹھا کر پیشاب کرائیں اور پھر ٹا دیں اگر
طریقہ بالا سے بھی پیشاب نہ ہو تو کسی ہوشیار دالی سے سلائی کر

فوریہ پیشاب کرایا جائے اور سلامتی کو پہلے STERCHISE

اسٹریلائز کرنا چاہیے۔ یعنی آمھے گھنٹہ تک کھولتے ہوئے پانی

میں پکانا چاہیے۔ اسٹریلائز ہونے کے بعد ہاتھوں کو اور زپ

کے تختائی جسم کو خوب اپنی طرح گرم پانی اور صابن سے

دھوئیں۔ اور اس کے بعد سلامتی کریں۔ نہیں تو بلاڈر BLADDER

میں ورم ہونے کا اندیشہ ہے۔ اور اس بابت کا خیال رہے

کہ ہر (۶ یا ۸) گھنٹہ کے بعد برابر پیشاب کرایا جائے۔

اجابت | دو دن میں اگر اجابت نہ ہو تو تیسرے دن جلاب

ضرور دینا چاہیے۔ اور سب سے عمدہ جلاب خالص ارٹھی کا

تیل (اکریل یا ڈواونس) ہے اور چلہ کے اندر تین چار روز کر

فاصلہ سے ایک ہلکا جلاب دیتے رہتے چاہیے تاکہ اجابت

ملاہم اور ہر وقت ہو اور قبض نہ پیدا ہو۔

پچھ اور پچھ کی پرورش

غذا کی بے احتیاطی | تختہ جات حیات و ماتِ اطفال کے معائنہ کے بڑے نتائج سے ظاہر ہوتا ہے کہ فیصدی جو بچے پیدا ہوتے ہیں اون میں سے ایک سال کی عمر کو پہنچنے تک (۲۰) مر جاتے ہیں۔ اور ان ۲۰ فوت شدہ اطفال میں ۵ ابلیکے اس سے زائد ایسے ہوتے ہیں جو بوجہ بے احتیاطی اور بے قاعدگی غذا مرتے ہیں۔

ماں کا دودھ | اگر ہر ایک ماں اپنے اپنے بچہ کو دودھ پلاتی یا پلا سکتی تو ان کے بھولے بھالے نو نہالوں کا قتل عام جلد ختم ہو جاتا۔ دینا کے ہر ایک حصہ میں یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو بچے اپنی اپنی ماؤں کا دودھ پیتے ہیں۔ وہ بہت ہی تندرست اور توانا ہوتے ہیں۔ بہت سے چھوٹے چھوٹے لڑکوں میں جہاں کے کسان لوگ حفظانِ صحت کے قاعدہ سے بالکل ناواقف اور جاہل ہیں ان کے بچے جو اپنی ماں کا دودھ پیتے ہیں۔ نہایت تازہ فریب اور تندرست ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے بڑے بڑے شہروں کے بچے جنکو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اور

ان کی صحت کے لیے خظانِ صحت کے قواعد کی پوری پوری پابندی اور غنڈ اور غیرہ میں بھی برابر باقاعدگی برتی جاتی ہے وہ نہایت ہی کمزور۔ لاغیر۔ منہنی ہوتے اور بیمار رہتے ہیں بلکہ اکثر مرتے ہیں۔

ابتدائی عمر کی قدرتی | بچہ کو پیدا ہونے کے بعد اس کی موجودہ
غذا کے فوائد۔ اور آئندہ کی زندگی کی توانائی اور

تندرستی کے لیے جہاں تک ممکن ہو سکے قدرتی غذا اپنے ماں کا دودھ پلانا نہایت ضروری اور لازمی ہے۔ تمام حکماء اس بات پر اتفاق کر چکے ہیں کہ ابتدائی عمر کی چند ماہ کی قدرتی غذا تمام عمر کی توانائی۔ تازگی اور قوت کا باعث ہوتی ہے۔ اس تھوڑے عرصہ میں یہ بات ظاہر ہو جاتی ہے کہ بچہ قوی تندرست چالاک مرویا عورت نبیگا یا نحیف کمزور۔ لاغیر۔ اور روگی ہوگا جس کی وجہ سے دوسرے لوگ بھی تکلیف میں رہیں گے۔ اور خود اس کی جان بھی ہمیشہ عذاب میں مبتلا رہے گی۔ فی الحقیقت یہ غیر ممکن ہے کہ جو بچہ ابتدائی عمر میں غذا برابر ہضم نہ کر سکتا ہو اور

رنگی ہو وہ ایک موٹا تازہ تندرست مرد یا عورت بن سکے اس کی
مثال ٹھیک ایسی ہی ہے جیسے کہ ایک عالیشان محل کا ایک ناقص
اور کمزور بنیاد پر بنانا ناممکن ہے۔

ماں اور گائے کے | یہ بات انہر من الشمس ہے کہ نسبت
دودھ کا بیان دوسری غذاؤں کے ماں کا دودھ بچہ

کے لیے سب سے زیادہ مفید اور صحت آور ہے اس لیے بڑے
بڑے دانشمند اور تجربہ کار حکماء ایک عرصہ دراز سے اس کا تجربہ
کر رہے ہیں کہ ماں کے دودھ اور بنی ہوئی غذا میں کیا خاص فرق
ہے بالعموم بچوں کے واسطے گائے کا دودھ استعمال کیا جاتا
گائے کے دودھ اور ماں کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے اور اس
فرق کو حال میں دریافت کیا گیا ہے۔ اگرچہ کہ یہ پہلے سے معلوم
ہو چکا ہے کہ گائے کا دودھ ماں کے دودھ کے مقابلہ میں
زیادہ مناسب نہیں ہے کیونکہ گائے کا دودھ قدرتا اُسی نسبت
سے تیار ہوا ہے جس کی گائے کے بچہ کے لیے کو ضرورت
تھی۔ علیٰ ہذا ماں کا دودھ بھی ایسی ہی نسبت سے تیار ہوا ہے

جبکی انسان کے بچہ کو ضرورت ہے۔

اونٹ اور مگر مچھ | تحقیق و تجربہ سے جانوروں کے دودھ میں
کے دودھ کا فرق بہت بڑا نمایاں فرق ثابت ہوا ہے مگر مچھ

اور اونٹ کے دودھ کی اجزاء کے تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے

کہ ان دونوں کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے کیونکہ ان

دونوں کے بود و باش کی بالکل متضاد حالت ہے۔ اس لیے

مگر مچھ کے دودھ میں نسبت اونٹ کے دودھ کے چاس

ہتہ چربی یا چکنائی زاید ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ مگر مچھ

ہمیشہ ٹھنڈے پانی میں رہتا ہے اس لیے مگر مچھ کے بچہ کو چربی

کی زیادہ ضرورت ہے تاکہ چربی کی تہ کھال کے نیچے ہو اور

اُس کی وجہ سے بدن میں گرمی رہے اور وہ پانی کی سردی سے

محفوظ رہے۔ برخلاف اس کے اونٹ ایک گرم ریگستانی ملک

میں رہتا ہے۔ اس لیے اُس کے بچہ کو گرمی پیدا کرنے اور

گرمی رکھنے کی بہت کم ضرورت ہے۔ یا بالفاظ دیگر اُس کو وہی

خاص غذا ضروری و لازمی ہے جو اُس کی ماں سے مہیا کی جاتی ہے

اور اس میں یہ بھی ایک خوبی ہے کہ اس کے معدے کی قوت اس کو برابر ہضم کر سکتی ہے۔ اور اس کے بڑھنے اور بڑے ہونے کی خاص خاص ضرورتوں اور اس کے اطراف کی اشیاء و مقام کے اثرات کا بھی اس میں قدرت نے پورا پورا لحاظ رکھا ہے۔ المختصر بچہ اور اس کی ماں کے دودھ میں ایک ایسی خاص نسبت ہے جو اس کی پرورش کا جزو اعظم ہے۔ اور اس غذا کا بدل دوسری غذا ایسی خوبی اور عمدگی کے ساتھ ہرگز نہیں ہو سکتی۔

بہشت

پیدائش کے بعد بچہ کی حالت میں تغیرات

نال | بچہ کی پیدائش کے بعد دای نال کو کاٹ دیتی ہے۔ اس لٹی ہوئی نال میں ۲۴ گھنٹہ تک کسی قسم کا تغیر پیدا نہیں ہوتا ہے۔ (۲۴) گھنٹہ کے بعد رفتہ رفتہ سوکھتی جاتی ہے اور اسکا

معبور رنگ ہوتا جاتا اور سکڑتی جاتی ہے تین دن کے بعد اور
آٹھ دن کے اندر وہ خشک ہو کر خود بخود بغیر کھینچنے یا تاننے کے
گڑ جاتی ہے۔ اس کے لیے صرف یہی ایک احتیاط ہے کہ اسکو
خشک اور غلاظت سے پاک و صاف رکھیں اور جب بچہ کو نہلاں
تو نال بھیگ نے نہ دیں۔

نال کی حفاظت کے طریقہ | بچہ پیدا ہونے کے بعد اور ہر جام کے
بعد بچہ کے نال کی حفاظت ذیل کے طریقے سے کیا کریں۔

اول نال کو اچھی طرح خشک کریں اور پھر اس پر بورک

آئد BOBIC ACID اور فیلر ز آرتھ FALLERS EARTH

دونوں ہموزن خوب چھڑکیں۔ پھر ایک نرم اور پاک و صاف کپڑے

سے نال کو لپیٹ دیں اور ایک نرم پتلی فلائیل کی ٹپی جو چار انگل

جوڑی اور ایک گرمی ہوئیٹ اور پیٹھ کے اطراف کمر بند کی طرح

لپیٹ دیں۔ جس سے نال کو ناف کو ایک قسم کی مدد ملتی ہو۔

میسر میسر | بچہ کا میسر میسر پیدائش کے وقت ۹۹.۸ ہے

TEMPERATURE اور اس کے بعد ۹۸.۸ (۹۸.۸) اور ۹۹.۰ کے

درمیان رہتا ہے اگر ٹیپر سچر (۱۰۰) یا سو سے زیادہ ہو جائے تو بیماری سمجھنا چاہیے۔ بچہ کا ٹیپر سچر ہمیشہ پاخانہ کی جگہ رکھ کر دیکھیں۔ اس غیر معمولی جراثیم کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بچہ کو کافی دودھ نہیں ملتا ہے۔

اجابت | بچہ کو پہلے روز جو اجابت ہوتی ہے وہ کسیتدر گاڑی اور اس کا رنگ انیون کے مانند ہوتا ہے۔ پہلے تین روز میں بچہ کی اجابت کا رنگ حسب معمول زرد ہوتا جاتا ہے۔ معمولی اجابت ۲۴ گھنٹہ میں دو سے چار دفعہ تک کسیتدر تیلی ہوتی ہے اور اس میں خفیف سی پاخانہ کی بدبو بھی آتی ہے۔

قارورہ | حال کے بچہ کے قارورہ میں بہت کم ترشی ACID ہوتی ہے اور حلقے زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ بچہ ۲۴ گھنٹہ میں (۶) دفعہ سے لیکر (۱۵) یا (۲۰) دفعہ تک پیشاب کرتا ہے۔ پیدائش سے دو یا تین دن تک قارورہ کی مقدار ۲۴ گھنٹہ میں ۲۰ سے (۱۵) تو لے تک ہوتی ہے اور پندرہ یا سولہ روز میں اس کی مقدار ۲۰ تو لے سے ۳۰ تو لے تک ہو جاتی ہے۔

بچہ کا وزن | بچہ کا اوسط وزن ۷ پونڈ ہے۔ دو تین روز
 تک بچہ کا وزن تقریباً ۱/۲ نصف پونڈ کم ہو جاتا ہے نال خشک
 ہو کر گرتے ہی بچہ کا وزن زیادہ ہونا شروع ہوتا ہے اور
 اس زیادتی وزن کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔ اگر اس
 زیادتی کے سلسلہ میں کچھ کمی واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ جیسی صحت
 ہونا چاہیے ویسی نہیں ہے۔

جس بچہ کو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اس بچہ کو
 ہر ہفتہ تو لانا ضروری ہے۔ تاکہ معلوم ہو سکے کہ دودھ سے جو
 خوراک اس کو حاصل ہونا چاہیے تھی وہ برابر حاصل ہوتی ہے
 یا نہیں۔ ذیل کے تختہ سے ہفتہ وار می اور ماہانہ اوسط وزن
 معلوم ہوتا ہے۔



ایک سال کی عمر تک بچہ کا روزانہ یا ہانہ زیادتی وزن

ماہ	زیادتی وزن پونڈ	زیادتی وزن گرام	وزن پونڈ	وزن گرام
۱	۱	۳۷	۹	۱۶۷
۲	۲	۳۳ $\frac{۱}{۲}$	۱۱	۱۵۰
۳	۱۶	۲۹	۱۳	۱۳۴
۴	۱۲	۲۳	۱۵	۲۷
۵	۱۰	۱۹	۱۶	۷
۶	۷	۱۴	۱۷	۶
۷	۶	۱۲	۱۸	۳
۸	۵	۱۰	۱۸	۱۳
۹	۵	۱۰	۱۹	۸
۱۰	۵	۹	۲۰	۱
۱۱	۳ $\frac{۱}{۲}$	۸	۲۰	۱۰
۱۲	۳ $\frac{۱}{۲}$	۶	۲۱	۰

پانچم

بچہ کی غذا اور اعظمہ

بچہ کی کامل تندرستی اور خوشی اس کے ہاضمہ پر منحصر ہے اور ہضم کا غذا پر دار و مدار ہے۔ پہلے سال تک بچہ کی خوراک تیلی یا سیال مثل خالص دودھ کے ہونا چاہیے۔ جیسا کہ ماں کا دودھ بچہ کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ ویسا نفع کوئی دوسری غذا نہیں پہنچا سکتی۔ جو ماں بچہ کو دودھ پلاتی ہے اسے اس بات کی حتی المقدور بہت کوشش کرنی چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے صحت اچھی رہے تاکہ بچہ کو جو دودھ پلایا جائے وہ ایک صحت آور اور کافی مقدار میں ہو۔ ماں کو ترش اور ثقیل چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جس سے خود اس کی صحت کو نقصان نہ ہو۔ اور اس کے دودھ میں بھی فرق نہ جاتا ہے۔

دودھ کا کافی مقدار میں ہونا | جب ماں کے کافی مقدار میں دودھ نہ ہوتا

ہو تو جہاں تک ممکن ہو سکے اُسے دودھ کی زیادتی کے لیے کوشش کرنا چاہیے۔ اور اس اثنا میں ایک یا دو دفعہ بنا ہوا دودھ جیسا کہ صفحہ ۱۵ میں بتلایا گیا ہے بچہ کی عمر کے لحاظ سے اُس کو پلایا جائے (۹) مہینے کے بعد ماں کو دودھ چھڑانے کی کوشش کرنی چاہیے اور نبی ہوئی غذا کی بتدریج بچہ کو کھلانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

بچہ کی غذا

ماں کو اپنی صحت کی خیال آتا تو فیکہ کوئی خاص وجوہات ملے نہ ہوں سے بچہ کو دودھ نہ پلانا حتی المقدور بچہ کی ماں بچہ کو دودھ پلائے بعض حالتوں میں غولہ اپنی یا بچہ کی حفاظت کیلئے یا نہر و صورتوں میں ماں کا دودھ پلانا ہر دو کے لینے مضر ثابت ہوتا ہے ماں کو اگر تپ دق یا گھلا دینے والی کوئی بیماری ہو تو اس کو اپنی صحت کی خاطر بچہ کو دودھ نہیں پلانا چاہیے۔

بچہ کی صحت کے خیال سے اگر ماں کو کوئی ایسی بیماری ہو جس کا بچہ ماں کا دودھ نہ پلانا کو ہو جائیگا خوف ہے مثلاً دق۔ آتشک

آتشک وغیرہ یا اوس کا دودھ بچہ کو موافق نہ ہوتا ہو یا چھاتی میں درم
ہو تو بچہ کی صحت کی خاطر اسے دودھ نہیں پلانا چاہیے۔

دبی ہوئی بونڈی | اگر دبی ہوئی بونڈی کی وجہ سے بچہ برابر دودھ
نہ پی سکتا ہو تو دبی ہوئی بونڈی کا نقص دن میں تین چار دفعہ پاکٹ
صاف ہاتھوں سے بونڈی کو کھینچنے سے دور ہو سکتا ہے۔

شیشی سے دودھ پلانا | جب ماں بچہ کو دودھ نہ پلا سکے تو سب سے
بہتر دودھ پلانے والی انا ہو سکتی ہے۔ مگر ضرورت کے وقت انا
کا ملنا بہت دشوار ہوتا ہے۔ اور اگر ملتی بھی ہے تو بہت خرچ کا بار
اٹھانا پڑتا ہے۔ اور بعض وقت انا طرح طرح کی فرمائشات کر سکے
تنگ کر دیتی ہے۔ اس لیے اگر ایک اچھی انا دستیاب نہ ہو سکے
تو مجبوراً شیشی سے دودھ پلانا چاہیے۔

انا کا انتخاب | ذیل کی باتیں انا میں ہونا ضروری ہیں۔

۱۔ انا بالکل تندرست ہو اور اس میں کوئی ایسی بیماری نہ ہو
جس کا بچہ کو ہونے کا اندیشہ ہو۔ اور انا کا رنگ بھی بچے کے رنگ
کے مطابق ہو۔

۲۔ اٹا کی عمر ۲۰ سے ۲۵ سال کے درمیان ہو۔

۳۔ اٹا کی چھاتی سخت اور بونڈے اچھے ہوتے ہوں۔

۴۔ اٹا کا بچہ۔ بچہ کی عمر کے برابر ہو۔ یا کستور پڑا ہو مگر خوب موٹا تازہ ہو۔ اور اٹا کو اس بات پر رونا مند کیا جائے کہ وہ اپنے بچہ کو دودھ پلانا ترک کرے۔

۵۔ اٹا کے چال و چلن شیر لہانہ ہوں۔ اور اس کا مزاج چرچرا ہو کیونکہ ایسی عورتوں کا دودھ بہت ہلکی قسم کا ہوتا ہے۔

ایک اور دوسری اٹا بھی تلاش کر کے رکھنی چاہیے کیونکہ بعض وقت بچہ کو ایک اٹا کا دودھ موافق نہیں ہوتا ہے اس لئے دوسری اٹا کو تیار رکھا جائے تاکہ بچہ کو بوقت ضرورت تکلیف نہ ہو۔

تنبیہی سے دودھ بہت سے بچوں کو مجبوراً شیشی سے دودھ پلانا پلانے کے قواعد پڑتا ہے۔ اگر اس کو اچھی طرح استعمال کیا جائے تو بچہ فریبہ ہوتا ہے مگر اس سے بہت سی دشواریاں پیش آتی ہیں۔

بچوں کو دودھ پلانے کے تین خاص قاعدے ہیں۔

۱۔ وقت کی پابندی۔

۲۔ صفائی و پاکیزگی۔

۳۔ مناسب غذا۔

وقت کی پابندی | بچہ کو وقت پر دودھ پلانا چاہیے۔ یہ وقت دودھ نہ پلایا جائے۔ اگر بچہ سوتا ہو اور دودھ کا وقت ہو جائے تو اس کو اٹھا کر دودھ پلایا جائے۔ بچہ کے پیدا ہونے کے تین یا چار گھنٹے کے بعد ماں کو دودھ پلانا چاہیے۔ اس سے ماں کے رحم کو فائدہ ہوتا ہے اور ماں کا گالڑھا دودھ پینے سے بچے کو جلاب بھی ہوتے ہیں۔

پہلے مہینے میں بچہ کو دن میں دو دو گھنٹے کے بعد اور رات میں چار چار گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں۔

دوسرے مہینے سے دودھ کے پلانے میں تھوڑا وقفہ بڑھانا چاہیے۔ یہاں تک کہ دوسرے مہینے کے اخیر میں الرھائی گھنٹہ اور تیسرے مہینے کے اخیر میں تین تین گھنٹے کے فاصلہ سے دودھ پلایا جائے۔

دودھ کی بوڑھی یا شیشی | بچہ کو دودھ پلانے سے قبل ماں کو دودھ

کسی صفائی و پاکیزگی کی بوتلی گرم پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے

اگرچہ کوشنشی سے دودھ پلایا جائے تو شیشی کو بہت پاکیزہ رکھنا چاہیے

بغیر کامل تجربہ کے کوئی شخص اس بات کا یقین نہیں کر سکتا کہ شیشی

اور اس سے دودھ پلانے کی بوتلی کے صاف رکھنے کے لیے

کس قدر دقتیں اور دشواریاں پیش آتی ہیں۔ فی الحقیقت شیشی کو

صاف رکھنا دشوار اور دقت طلب کام ہے۔ شیشی ایسی عمدہ بناؤ

کی بنی ہوئی ہو کہ صاف کرنے میں بہت زیادہ سہولت اور آرام مل سکے

اس لیے دودھ پلانے کے لیے کشتی ناشیشی استعمال کریں۔ تاکہ امین

کونے نہ ہوں۔ اور صاف کرنے میں دقت نہ پیدا ہو۔ اور اچھی طرح

جلد صاف ہو جائے۔ اور غلاظت بھی نہ رہنے پائے۔

اسکرو کے ڈاٹ کی اسکرو کے ڈاٹ کی شیشی استعمال کیجیے

شیشی کی ممانعت کیونکہ اس میں غلطی سے جانیکا بہت

بڑا اندیشہ ہے۔ اور بعض شیشی میں ربڑ کی نلی (ٹیوب) لگی ہوئی ہوتی

ہے وہ بالکل خراب ہے اسکو ہرگز نہ استعمال کریں۔ دودھ پلانے کی

بوتلی ایسی ہو جو کہ شیشی کے منہ میں خوب اپنی طرح جم کر بیٹھ جائے۔

بونڈی کا سوراخ بڑا نہ ہو۔ کیونکہ بچہ بچائے دودھ پینے کے لگنا شروع کرے گا۔ اس لیے سوراخ ایسا ہو کہ بچہ آسانی سے دودھ پی سکے۔ اور شیشی کے دودھ کو دس یا پندرہ منٹ میں ختم کر دے۔ بونڈی ہمیشہ ایک سوراخ کی خریدی جائے۔ جن بونڈیوں میں ایک سے زیادہ سوراخ ہوں وہ ہرگز نہ خریدی جائیں۔ کیونکہ بچہ کا دیرین دودھ پینا بہتر ہے۔ بہ نسبت جلد دودھ پینے کے۔ جلد دودھ پینے سے بچہ بے چین ہو جاتا ہے۔ اور اس کا ہاتھ خراب ہو جاتا ہے اسلئے بونڈی ایسی ہونی چاہیے کہ بچہ آہستہ آہستہ اطمینان کیساتھ دودھ پنی سکے۔

دودھ کی شیشی | بازار میں ایک بہت عمدہ شیشی ملتی ہے جس کے دونوں طرف منھ ہوتا ہے۔ اور اس میں یہ نہ خونی ہے کہ یہ بہت اچھی طرح صاف ہو سکتی ہے۔ بچہ کو دودھ پلانے کے بعد شیشی کو فوراً ٹھنڈے پانی سے گھسکا لیں۔ اور اس کے باکھولتے ہوئے پانی سے دھوئیں۔ دھونے کے بعد ایک صاف برتن میں بورک لوشن پھر کر اس میں ہمیشہ شیشی کو ڈوبا ہوا رکھیں۔

BORIC LOTION

بورک لوشن کے | بورک لوشن کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ
بنانے کی ترکیب | ایک تولہ بورک آسٹو سیہ کھولتے ہوئے پانی

میں ملا دیا جائے۔ اور کسی صاف شیشے میں بھر کر استعمال کے لیے رکھ لیا
جائے۔ جب دودھ پلانا منظور ہو تو دودھ کی شیشی کو بورک لوشن سے

نکالیں۔ اور ٹہنڈے پانی سے گھنگال کر اس میں دودھ بھریں۔ بر

کی بونڈی کو بھی اٹکوٹھے اور انگلیوں سے دبا کر خوب ٹہنڈے پانی

سے دھوئیں۔ اور بورک لوشن میں ڈوبا ہوا رکھیں۔ دودھ پلانے

کے وقت بونڈی کو پھر ٹہنڈے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔ کم از

کم ۴ گھنٹے میں ایک دفعہ بونڈی کو کھولتے ہوئے پانی میں تین یا چار

منٹ تک جوش دیا کریں۔

ماں کو دودھ پلانے | ماں کو چاہیے کہ دودھ پلاتے وقت بچہ کو گود

کے متعلق ہدایات | میں لے لے اور ایک ہاتھ سے تو بچہ کو

سنبھالے اور دوسرے ہاتھ سے شیشی سے دودھ پلائے۔ کیونکہ بعض

بچہ ایک دم بہت سا دودھ پینا چاہتا ہے۔ اس لیے اگر ماں کے ہاتھ

میں شیشی ہوگی تو وہ نہایت سہولت کیساتھ آہستہ آہستہ دودھ پلا سکی۔

بچہ کو دودھ پینے کو بعد جو دودھ شیشی میں بچ رہے اُسے پھینک دینا چاہیے۔

مناسب غذا | جب بچہ کو آدمی کا دودھ نہ دیا جاسکے تو گائے کے دودھ سب سے عمدہ غذا ہے۔ آدمی اور گائے کے دودھ کا اور فرق یہ ہے کہ گائے کے دودھ میں چکنائی اور شکر کم ہے اور دہی کا مادہ زیادہ ہے۔ اور ترشی بھی ہے۔ جب بچہ گائے کا دودھ پیتا ہے تو اُس کے پیٹ میں بہت گاڑا دہی بن جاتا ہے۔ برخلاف اُس کے آدمی کا دودھ پیٹ میں ملائم نرم تیلی قسم کا دہی بنتا ہے اسوجہ سے زود ہضم ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں گائے کا دودھ جو بازار میں ملتا ہے اس میں بچوں کے وقت سے گھر میں لانے تک نہاروں کیڑے گرجاتے ہیں اور غلیظ بھی ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اولاً بالعموم گولی (دودھ والے) کا ہاتھ غلیظ ہوتا ہے۔ ثانیاً برتن بھی صاف نہیں رہتا۔ ثالثاً یہ لوگ ہمیشہ پانی ملانے کے عادی ہوتے ہیں اور معلوم نہیں کہ کیا غلیظ پانی دودھ میں ملائے ہیں۔ دودھ بہت نازک چیز ہے اور وہ بہت جلد خراب

ہو جاتا ہے۔ برخلاف اس کے آدمی کا دودھ ہمیشہ پاک و صاف رہتا ہے۔
اس لیے آدمی اور گائے کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے۔

گائے کے دودھ کے	اس سے ثابت ہوا کہ گائے کے دودھ میں
تھوڑی سی دوا کر کے انسان	بچہ کو بلانے سے قبل کچھ ایسا عمل کرنا ضروری
کے دودھ کے موافق بنانا	ہے کہ وہ آدمی کے دودھ کے برابر ہو جائے۔

اس لیے پہلے وہی کے مادہ کو کم کرنا چاہیے۔ پانی کی کچھ مقدار ملانے سے
وہی کا مادہ کم ہو جاتا ہے۔ مگر اس سے چکنائی اور شکر بہ نسبت آدمی کے
دودھ کے اور بھی کم ہو جاتی ہے اس لیے کسی قدر ملائی اور شکر اس میں ملانا

ضروری ہے۔ ڈبھی رار اشکر DEMERARA SUGAR.

معمولی سفید دانہ دار شکر جو بازار میں ملتی ہے اس کے ملاسنے سے شہینی
برابر ہو جاتی ہے۔ اور اس شکر کے ملانے میں خوبی یہ ہے کہ قبض بھی
پیدا نہیں ہوئے پاتا۔ چکنائی بڑھانے کے لیے کسی قدر ملائی کی آمیزش
کی جائے۔ اگر ملائی کا ملائیں نہیں ہے تو تھوڑا سا کاڈ لیور آئل

LIVER OIL یعنی مچھلی کا تیل شہریاک کرنا کافی ہے۔ گولی اور حلو ایوں کا
تبادلہ ہے کہ دودھ میں سے مسکہ اور ملائی نکال کر بیچتے ہیں۔ اس لیے

چکنا کی ضروری شریک کرنا چاہیے۔

المختصر گائے کا دودھ جو آدمی کے پیٹ میں جا کر گلا ہا دہی بن جاتا ہے اس کو آدمی کے دودھ کی طرح دہی بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ

بجائے خالی پانی شریک کرنے کے بارلی واٹر **BARLEY WATER**

یعنی بنا ہوا جو کا پانی شریک کرنا چاہیے۔

مقدار خوراک | بچہ کو فی خوراک کس قدر دودھ دیا جائے اس کو

معلوم کرنے کے لیے بچہ کی پیٹ کی مقدار حسب ذیل ظاہر کی جاتی ہے۔

پیدائش کے وقت کی مقدار ایک اونس ہے۔ تین مہینے کی عمر میں

تقریباً $\frac{1}{4}$ اونس ہے۔ ۶ مہینے کی عمر میں ۶ اونس اور ۱۲ مہینے کی

عمر میں ۱۲ اونس ہے۔

تختہ ذیل سے سال اول کی خوراک کی مقدار اور وقت معلوم

ہوتا ہے۔



سحہ مقدار خوراک وغیرہ جو بچوں کو پیدائش کے دن سے
بارہ مہینے تک دیکھائی ہے۔

ع	۱۔ ادفہ اور ایک گھنٹہ	۲۔ ایک گھنٹہ اور دوسری خوراک کا فاصلہ دینا	۳۔ مقدار خوراک کے نسبت	۴۔ ایک خوراک کی مقدار	۵۔ ایک گھنٹہ کی مقدار
۱	پیدائش کے پہلے دن	۴ وقت ۶ گھنٹہ	ادفہ	ایک اونس	۴ اونس
۶	دوسرے دن	۴ " ۴ " ۶	" ۱	۱ سے ۱/۲ انگ	۴ سے ۶ " "
۱۰	تیسرے دن سے، دن تک	۴ " ۲ " ۲	۲	۱/۲ سے ۲	۱۵ سے ۲۰ " "
۱۰	دوسرے ہفتہ سے چوتھی ہفتہ تک	۴ " ۲ " ۲	" ۲	۲ سے ۱/۲	۲۰ سے ۲۵ " "
۸	پانچویں مہینے سے تیسرے مہینے تک	۴ " ۱/۲ " ۱	" ۱	۳ سے ۱/۲	۲۲ سے ۲۶ " "
۶	تیسرے مہینے سے پانچویں مہینے تک	۴ " ۳ " ۱	" ۱	۴ سے ۱/۲	۲۸ سے ۳۸ " "
۶	پانچویں مہینے سے ۹ مہینے تک	۴ " ۳ " ۳	" ۳	۵ سے ۱/۲	۲۲ سے ۲۴ " "
۵	۹ مہینے سے ۱۲ مہینے تک	۴ " ۳/۴ " ۳	" ۳	۱/۲ سے ۱	۳۸ سے ۴۵ " "

نوٹ :- ایک اونس سادی ہے ۱/۲ تولہ۔

تختہ ذیل میں ایک آسان طریقہ بتایا جاتا ہے جس سے یہ معلوم ہوگا کہ ہر عمر کے بچے کے لیے جس کا ذکر تختہ اول میں ہوا ہے دودھ میں کس قسم کی آمیزش کرنے کی ضرورت ہے۔

دودھ	آمیزش یا ملاوٹ
پہلا ہفتہ	۱ حصہ
۲ ہفتہ سے ۶ ہفتہ تک	۲ حصہ
۶ ہفتہ سے ۳ مہینے تک	۳ حصہ
۳ مہینے سے ۵ مہینے تک	۴ حصہ
۵ مہینے سے ۷ مہینے تک	۵ حصہ
۷ مہینے سے ۹ مہینے تک	۶ حصہ
۹ مہینے سے ۱۲ مہینے تک	۷ حصہ
دودھ میں چکنائی اور شکر	دودھ میں سب آئیسل صد پانی یا بابل واٹر

کی آمیزش ضروری ہے کی آمیزش سے چکنائی اور شکر کا حصہ جو آدمی کو

دودھ کے حصہ سے گائیے دودھ میں اول ہی سے کم ہوتا ہے اور بھی کم ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ چکنائی اور شکر کی دودھ

میں آمیزش کی جائے۔ لہذا فی ۲- اونس خوراک میں ایک چھوٹے چاء کے
 بچہ کی برابر شکر اور ایک چھوٹے چاء کے چمچ کی برابر ملائی ملائی چاہیے۔
 اس آمیزش سے شکر اور چکنائی کی مقدار برابر ہو جائے گی۔ آمیزش
 کے لیے جوش دیا ہوا پانی کافی ہے۔ جن بچوں کو دودھ برا جھنسم
 نہ ہو تو باسل ڈاکٹر شریک کر کے پلانا چاہیے۔ ایک سال کی عمر تک
 حسب تفصیل صدر چکنائی اور شکر ملانا چاہیے۔

دودھ کو جبرس	طریقہ بالا کو استعمال کرنے کے بعد ایک نہایت
محفوظ رکھنے کا طریقہ	ضروری بات اور باقی ہے۔ یعنی بنے ہوئے

دودھ اور مان کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے اور وہ فرق یہ ہے
 کہ بنے ہوئے دودھ میں لاکھوں جبرس (نہایت باریک سی باریک جاندار کیڑی
 بونجیر میکر اس کوپ کے نظر نہیں آتے اور جن کی اوسط جسامت
 ایک آنچہ کا چاس ہزارواں حصہ ہے۔) تیرتے رستے ہیں ان کیڑوں
 کے دفعہ کرنے کے لیے سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ دودھ کو جوش
 دیں۔ بعض وقت دودھ کو جوش دینے سے بچہ کو قبض ہو جاتا ہے اور
 دودھ کی تاثیر میں بھی کچھ فرق آ جاتا ہے۔ اس لیے دودھ کو ایک صاف

شیشی میں بھریں۔ اور اگر ممکن ہو تو بجائے کارگ کے ربڑ کا ڈاٹ لگائیں
 جو نہایت مفید ہے۔ اور پریشیشی کو کھولتے ہوئے پانی میں (۳) ۱/۲
 حصہ ڈوبا کر ۳۰ منٹ یا ۴۰ منٹ تک جوش دیں اور اس طریقہ کو انگریزی
 میں پاستورائزیشن PASTEURISATION کہتے ہیں خواہ
 دودھ کو جوش دیا جائے یا پاستورائز کیا جائے۔ دونوں حالتوں
 میں دودھ کی شیشی یا برتن کو ٹھنڈے پانی یا برف میں کھڑا کر
 ٹھنڈا کریں۔ اگر دودھ بتدریج ٹھنڈا کیا جائے گا تو پھر ویسے ہی نہرا رہا
 جاندا کیڑوں کے پڑ جانے کا خوف ہے۔ اگر شیشی دستیاب نہ
 ہو سکے الیمونیم کی ایک چھوٹی دیگی میں دودھ رکھیں اور اس چھوٹی
 دیگی میں دودھ رکھیں اور اس چھوٹی دیگی کو ایک بڑی دیگی میں
 جس میں پانی ہو رکھ کر چولھے پر چڑھا دیں ۱۱/۲ آدھ گھنٹے تک پانی
 کے کھولنے کے بعد چھوٹی دودھ کی دیگی نکال کر ٹھنڈے پانی میں
 رکھ کر دودھ کو ایک دم ٹھنڈا کر لیں موسم گرما میں اس عمل کے کرنیکی
 سخت ضرورت ہے۔ کیونکہ گرمیوں میں دودھ کے پھٹ جانے کا
 اندیشہ ہے۔ موسم گرما میں جوشیر خوار اطفال فوت ہوتے ہیں وہ

اکثر وبیشتر دودھ کی خرابی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ عل بالاین بنی بہہ
 بھی ہے کہ دودھ میں جو جاندار ماقہ ہوتا ہے وہ ضائع نہیں ہو فر پاتا
 خوراک میں کمی وبیشی | اس خاص صورتوں میں جب کہ بچہ ڈبلا یا
 کمزور پیدا ہو یا ایک دو مہینے قبل از وقت پیدا ہو تو تنہا متذکرہ صدہ
 کی خوراکوں میں بقدر مناسب یا جیسا ڈاکٹر صاحب مشورہ دیں
 کمی وبیشی کرنا چاہیے۔

تندرست بچہ کی غذا | اس وقت ہم ایک تندرست بچہ کی غذا کے
 کے متعلق بحث۔ | متعلق بحث کر رہے ہیں۔ جس کو مناسب غذا

دی جاتی ہے۔ اور غذا بھی اوس طریقہ سے تیار کی جاتی ہے جیسا کہ سنہے
 اوپر بیان کیا ہے۔ اور وقت کی پابندی کا بھی پورا احاطہ کیا جاتا ہو۔
 ۱۔ اگر اس حالت میں بچہ دودھ ڈال دے تو سمجھنا چاہیے کہ بچہ کو
 خوراک مقدار سے زائد مل رہی ہے۔

۲۔ اگر بچہ کی اجابت میں مچھکیاں مچھکیاں نظر آئیں تو سمجھنا
 چاہیے کہ دودھ زیادہ قوی ہے۔

۳۔ غذا برابر ہضم ہوتی ہے مگر ہمیشہ مھوکا معلوم ہوتا ہے تو

ایسی حالت میں دودھ کی مقدار بڑھائیں۔ اور بارش و اثر کی مقدار کم کریں۔
۴۔ اگرچہ بلحاظ عمر وزن میں کم ہو تو خیال کریں کہ بچہ کو شکر کا
حتمہ بہت کم مل رہا ہے۔

۵۔ شکر کا زیادہ حتمہ ملنے سے بچہ کے پیٹ میں مروڑ پیدا ہو جاتا
ہے۔ اور اجابت پتلی ہرے رنگ کی ہوتی ہے۔

۶۔ چکنائی کم ہونے سے اجابت سخت اور سوکھی آتی ہے۔

۷۔ چکنائی زیادہ ملنے سے بچہ اکثر دودھ ڈالتا اور استفراغ کرتا
ہے۔ اور دست بھی آئے، لگتے ہیں جس میں سفید چکنائی کی پشکیاں
نظر آتی ہیں۔

ٹھیک ٹھیک غذا ملنے سے بچہ میں حسب

ذیل علامات صحت ظاہر ہوتے ہیں

۱۔ خوش خورم رہتا ہے۔ اور روتا نہیں ہے۔

۲۔ ہر مہینے ایک پونڈ وزن بڑھتا جاتا ہے۔

۳۔ معمولی وقت پر غذا کی خواہش ہوتی ہے۔

۴۔ اجابت باقاعدہ طور پر ہوتی ہے۔ یعنی اول ۱ ہفتہ تک روزانہ
نین دھند سفید زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ اور دوسرے مہینے کی
دن میں دودھ بھورے زرد رنگ کی ہوتی ہے۔

۵۔ پیاری گہری نیند ہوتا ہے۔

بہنہمی کے علامات حسب ذیل ہیں

بہنہمی کے علامات | ۱۔ بچہ روتا۔ ہاتھ پیر مارنا اور چپ ٹڑچڑا ہو جاتا ہے
اور نیند میں بھی چونک چونک پڑتا ہے۔

۲۔ کھانے دہی کی طرح دودھ کا استفراغ کرتا ہے۔

۳۔ ہرے رنگ کی بد بو دار اجابت، چھوٹی چھوٹی کانٹھوں کی
صورت میں ہوتی ہے۔

۴۔ سفید رنگ کے بڑے بڑے دست آنے لگتے ہیں۔ جو

بچہ کو ضرورت سے زیادہ غذا دینے کی علامت ہیں۔

۵۔ ہمیشہ دودھ کی خواہش کرتا ہے۔

۶۔ بچہ کا وزن بڑھتا نہیں ہے۔

نشاستہ دار غذا کی ممانعت - STARCHY FOOD نشاستہ دار غذا

بچہ اور نو مہینے سے کم عمر کے بچہ کو ہرگز نہ کھلانی چاہیے۔ کیونکہ جب قدر نشاستہ دار غذا ہیں وہ سب لعاب دہن میں جو ایک ہضم کرنیوالا مادہ ہوتا ہے اس سے ہضم ہو کر تہی ہیں۔ اور کم از کم چھ مہینے تک بچہ کے لعاب دہن میں نیمہ مادہ پیدا نہیں ہوتا ہے۔ اس لیے احتیاطاً ۹ مہینے کی عمر تک بچہ کو اسٹارچی فوڈ ہرگز نہ کھلایا جائے۔

چھ مہینے تک بچہ کو اسٹارچی فوڈ STARCHY FOOD

نشاستہ دار غذا نہیں دینا چاہیے۔ چھ مہینے کے بعد مینیس فوڈ

MELLINS FOOD ایلنس اور ہمہ زیر کارن فلور

ALLEN HUMBERY'S CORN FLOUR اراروٹ اور ساگو دانہ

دیا جاسکتا ہے۔۔

شیشی سے دودھ پلکا

کے متعلق چند

ضروری احتیاطیں

شیشی سے دودھ پلانے میں اس قدر

دشواریاں نہیں ہیں جیسا کہ اس کو دشوار

بنار بنا رکھا ہے۔ صرف چند ضروری باتوں کی

احتیاط کافی ہے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۔ خالص تازہ دودھ۔

۲۔ پاکیزہ اور صاف برتن۔

۳۔ اٹا کا پاک و صاف ہاتھ سے دودھ بنانا اور پلانا۔

۴۔ دودھ پلانے میں وقت کی پابندی۔

۵۔ ضرورت سے زیادہ غذا کی روک تھام۔

کنڈنسیڈ میلک کا بیان کنڈنسیڈ میلک CONDENSED MILK

دبہ کا دودھ بچے کے لیے دو مہینے کی عمر کے بعد مناسب غذا نہیں ہے۔ اس کا استعمال زیادہ دن کرنے سے سچے موٹا اور پتھریں ہو جاتا ہے مگر گوشت اور ہڈی میں طاقت نہیں ہوتی ہے۔ کنڈنسیڈ میلک کے استعمال سے بچے کے معدے اور جسم میں بہت سی قسم کے فسادات شروع ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اس میں گائے کے دودھ اور مال کو دودھ کی چکنائی۔ وہی۔ اور شکر کا حصہ نسبتاً برابر نہیں ہوتا ہے اور دودھ کو کنڈنسیڈ کرتے ہی دودھ کی تازگی کے قوت کا مادہ زائل ہو جاتا ہے دو قسم کے کنڈنسیڈ میلک ہوتے ہیں۔ ایک میٹھا اور دوسرا بظیر شکر کا اگر میٹھا استعمال کیا جائے تو ایک حصہ کنڈنسیڈ میلک نو حصہ گرم

پانی اور فی ۳۔ اونس خوراک میں ایک چار کا چھ ملائی ملا چاہیے اگر
بتیر شکر کا استعمال کیا جائے تو ایک حصہ کنڈیٹ ملک اور چار حصہ
گرم پانی اور فی ۳۔ اونس خوراک میں ایک چار کا چھ ملائی اور ایک
چار کا چھ شکر ملائیں اگرچہ کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ کنڈیٹ ملک
بچہ کے معدے میں فساد پیدا کرتا ہے مگر بعض وقت یہ مفید ثابت
ہوتا ہے خصوصاً سفر میں جہاں تازہ دودھ ملنا مشکل ہوتا ہے۔

ڈائریٹری و بائیں کنڈیٹ | گرمی کے موسم میں بچوں کو دست
ملک کا استعمال | لگنے کی روپھیلتی ہے۔ اور اس وقت

بازاری گائے کا دودھ قابل اعتبار نہیں ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں
چند روز کے لیے کنڈیٹ ملک کا استعمال کرنا مفید ثابت ہوگا۔ اور
بعض وقت جبکہ بچہ بیماری کی وجہ سے بہت ڈبلا اور کمزور ہو جائے
اور گائے کا بنا ہوا دودھ بھی ہضم نہ کر سکے تو ایسی حالت میں بھی
کنڈیٹ ملک فائدہ بخشتا ہے۔

دودھ پلانیکا طریقہ | عام طور پر بچہ کی بھوک سے بچہ کے ہاضمہ کی
حالت پوری طور سے معلوم ہو جاتی ہے۔ بچہ کو غذا کے لیے مجبور

تہیں کرنا چاہیے۔ میرا تجربہ ہے کہ اکثر بچہ کو مجبور کر کے غذا دیجاتی ہے جس سے اور بھی نقصانات پیدا ہوتے ہیں۔ بچہ کو پاؤ گھنٹہ چھاتی یا شیشی سے دودھ پلانا کافی ہے۔ اگر دودھ پینے میں سچے سو جائے تو دودھ پلانا ختم کر دینا چاہیے۔ بعض وقت بچہ کے سوتے وقت دودھ کی شیشی اس کے پاس رکھ دیجاتی ہے اور اس کی بو بڑی بچہ کے منہ میں دیر جاتی ہے جس سے بچہ سوتے سوتے جب ذرا ہوشیار ہوتا ہے تو تھوڑا دودھ پی لیتا ہے۔ یہ بہت برا طریقہ ہے اس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ کیونکہ معدے کو ہر ایک غذا کے بعد جو وقفہ آرام ملنا چاہیے وہ نہیں ملتا ہے۔ بلکہ موسم غذا کی مقدار کھانا بڑھانا چاہیئے۔ موسم سرما میں زیادہ اور گرمی میں کم غذا دی جائے گرمیوں میں بعض اوقات مناسب ہے کہ دودھ اور ملائی کی مقدار کم کی جائے اور پانی زیادہ دیا جائے۔ اس وقت تک صرف تندرست بچہ کی غذا کے متعلق بحث کی گئی ہے۔ اور بچہ کے لیے ماں کے دودھ اور گائے کے دودھ کے سوا اور کسی غذا کے متعلق بحث نہیں کی گئی ہے۔

نو مہینے کی عمر کے بعد | نو یا دس مہینے کی عمر کے بعد بچہ کا دودھ پھرانا

بچہ کی خوراک شروع کیا جائے۔ اور تین یا چار ہفتوں میں دودھ

چھڑا دینا چاہیے۔ مگر گرمی کے موسم میں اگر نو مہینے ختم ہوں تو گرمی کا موسم ٹال کر بچہ کا دودھ چھڑائیں۔ کیونکہ گرمیوں میں دودھ چھڑانے سے بچہ کے معدے میں فسادات پیدا ہونے کا سخت اندیشہ ہے۔

نو یا بارہ ماہ کے بچہ کیلئے نو یا بارہ مہینے سکے بچہ کے لیے گائے کے دودھ کی مقدار کے دودھ کی مقدار ڈیڑھ دہائی اسے لیکر

دو پائٹ تک ہوتی ہے۔ اور دودھ میں پانی ملانا ضروری نہیں ہے اگر ایک یا دو انس ملائی اس میں ملائی جائے تو کافی ہے اسکے علاوہ نرم کلتھی یا دودھ میں بھگا کر ڈبل روٹی بہت تھوڑی مقدار میں دیا جاسکتی ہے۔ مگر دن میں دودھ سے زیادہ نہیں دینا چاہیے۔

خوراک ۲۴ گھنٹے میں پانچ وقت سے زیادہ نہ دیا جائے جہاں تک ممکن ہو سکے چچہ سے کھلانے کی جلد عادت ڈالیں۔ لیکن تعداد کو لحاظ سے اور غذا کی زیادتی سے ہر ایک خوراک کے وقفہ میں بچہ کی خواہش کا خاص لحاظ رکھا جائے جس سے بعض وقت نہایت فائدہ ہوتا ہے۔ اس عمر میں بچہ مہینے کی عمر میں روزانہ چند چائے چھچھ کی مقدار

برابر نازگی کا رس یا شربت انگور پلانا مفید ثابت ہوتا ہے۔

چستی کا بیان | و انت کے نکلنے کے وقت بچہ کو چبانے کے لیے بجائے

چستی کے تازہ گتیا بسکٹ وغیرہ دیا جائے کیونکہ چستی ~~مستعملہ~~

ایک غلیظ چیز ہے۔ اور اس میں غلاظت لگ جاتی ہے اور اگر چستی

ہی استعمال کرنا چاہیں تو سیب یا مونگے کی جو کہ ایک عمدہ چیز ہے۔

استعمال کرائی جائے۔

بچہ کو ٹوسٹ بسکٹ انڈا | بارہ اور اٹھارہ مہینے کی عمر میں

وغیرہ کھلانے کی ہر آب ~~مستعملہ~~ ٹھوس

خدا متدار میں بڑھانی چاہیے۔ یعنی نیم برش انڈا یا کسی قدر آلودن میں

ایک دفعہ دینا چاہیے۔ ڈبل روٹی سکے شوربا بھی دیا جاسکتا ہے مگر روزانہ

سیرجسرد و دودھ علاوہ غذا کے پلانا ضروری ہے۔ چار چار گھنٹہ کے

فاصلہ سے بچہ کو غذا دیجئے۔ اس زمانہ میں سوڑے نکانا شروع ہوتی

ہیں۔ اس لیے بچہ کو بسکٹ یا ٹوسٹ وغیرہ کھلانے کی رغبت دلانا چاہیے۔

جس سے اسے چبانے کی عادت پڑ جائے۔

دن میں چار گھنٹہ کے بعد | پندرہ مہینے کے بعد بچہ کو چار گھنٹہ کے

غذا دیجائے اور رات فاصلہ سے غذا کھلائیں۔ اور رات میں غذا باکھل

کو نہ دیجائے۔ نہ دیں بلکہ شیشی کا دودھ بھی بند کر دیں۔ اس عمر

میں بچہ کی ڈاڑھ نکل آتی ہے۔ اس لیے چپانے کی عادت ڈالنے کیلئے
بچہ کو گوسٹ یا بسکٹ وغیرہ دینا چاہیے۔

گائے کے دودھ کا فی الحقیقت یہہ ایک سچی بات ہے کہ بازار

مقابلہ ڈبہ کا دودھ بیانی میں کسی قسم کا بھی بنا ہوا دودھ یا غذا جیسا کہ

ہو کی غذا نہیں کر سکتی۔ کنڈنڈ ملک۔ نیسلز ملک۔ ملینس فوڈ۔

آلن بریز فوڈ۔ کلن فلور۔ ساگودانہ۔ بارلی۔ وٹالیہ اٹکس وغیرہ۔ بلکہ

نہ اردن اس قسم کی ڈبہ کی آٹے کی غذاؤں میں سے کوئی بھی ایسی

غذا نہیں ہے جو ماں کا دودھ نہ ملنے کی صورت میں گائے کے دودھ

کا مقابلہ کر سکے۔ اور محض اس وجہ سے بے انتہا تکلیف و پریشانی اور

بہت سی جانوں کا نقصان ہوتا ہے۔ کیونکہ مذکورہ بالا مصنوعی غذا میں

بلا تحقیق سچوں کو کھلائی اور پلائی جاتی ہیں۔

باب دہم

حفظانِ صحت اطفال

بچہ کی حفظانِ صحت | تازہ ہوا بچے کے لیے ایک نہایت مفید چیز ہے۔

اور جہاں تک ممکن ہو سکے بچے کو صبح و شام تازہ ہوا میں ہوا غوری کرائی جائے۔ جس کمرہ میں بچہ رات دن رہتا ہے وہ ہوا دار اور بہت روشنی والا ہونا چاہیے۔ تاکہ اس میں دھوپ کا گزرا چھی طرح ہو سکے۔ دروازے اور دریچے ہمیشہ کھلے رہیں۔ مگر اس بات کی خاص احتیاط رکھی جائے کہ بچہ ہوا کی زد سے محفوظ رہے۔ اندر میرے اور بند کمرے میں رہنے سے بچہ ناتوان اور تھمرہ یا مرجھایا ہوا رہتا ہے۔ بچے کو گرم ہلکا اور ہیرا لباس پہنایا کریں۔ اور بچے کا جسم ایک سان گرم رکھیں۔ جائے سکے موسم میں بہت گرم لباس اور گرمی میں بہت باریک مثل تنزیب وغیرہ کے نہ پہنائیں۔ بلکہ اوسط درجہ کا لباس ہو جو نہ بہت باریک ہی ہو اور

نہ بہت گرم۔ گرمی ہو یا جاڑا بچہ کا سب سے نیچے کا لباس شب و روز
فلالین کا ہونا چاہیے۔ اور بچہ کے پیر میں ہمیشہ پتیلے پہنایا کریں تاکہ
پیر گرم رہیں۔

غسل کا بیان | بچہ کو ہر روز دن میں ایک دفعہ گرم پانی سے اور صابن
سے غسل کرانا چاہیے۔ غسل سے بچہ کی صحت اچھی رہے گی۔
حفظان صحت | بچہ کی حفظان صحت میں تین خاص چیزیں ہیں۔

۱۔ بچہ کو گرم رکھنا۔

۲۔ اس کو پاک صاف رکھنا۔

۳۔ اس کو تازہ اور عمدہ ہوا پہنچانا۔

اس بات کی سخت ضرورت ہے کہ بچہ کو غذا باقاعدہ طور سے دی جائے
جس کی بچہ کو جلد عادت ہو جاتی ہے۔ جب وقت بچہ روکے اس کو دودھ
نہ پلانا چاہیے۔ کیونکہ ہر وقت دودھ کلا پلانا ماں اور بچہ دونوں کے لیے
بہت ہی خراب عادت ہے۔

گرمی کے موسم میں | گرمی کے موسم میں دودھ بہت پھٹ جاتا ہے
دودھ کی احتیاط اور گرد و کھموں سے غلیظ ہو جاتا ہے اور اس

بچہ کو دست لگ جاتے ہیں۔ اس سبلی سے بچانے کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۔ دودھ دن میں دو دفعہ خریدا جائے۔ اور گائے کا عمرہ خالص دودھ دینا چاہیے۔

۲۔ دودھ کو فوراً گرم کیا جائے۔ اور جب جوش آئے تو صرف ایک دمنٹ تک اسے جوش کھانے دیں اور بعد میں اتار لیں۔

۳۔ اس کے بعد اس گرم دودھ کو ایک ڈھکنے دار برتن میں نکال لیں اور اس برتن کو ایک دوسرے برتن میں جس میں ٹھنڈا پانی ہو رکھ کر جلد ٹھنڈا کریں دودھ کو کبھی کھلا نہیں رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ اس میں گرد و کھیاں وغیرہ گر جائیں گی۔ اس لیے دودھ کو ایک باریک ملل کے کپڑے سے ڈھاک دیں۔

۴۔ دودھ کو شیشی میں ڈالنے کے اول ہمیشہ پیچہ سے چکھنا چاہیے۔ کہ دودھ کا مزا برابر ہے یا کھٹا۔ بد مزہ۔ بد بو دار اور پٹھا ہوا تو نہیں ہے۔ اور پیچہ کے دودھ کی بو نڈی کبھی اپنے منہ میں لیں۔ اور نہ اسے چاہئیں یا چوسیں۔

۵۔ دودھ پلانے کے بعد شیشی میں جو دودھ بچ جائے اس کو دوسری دفعہ کے لیے نہ رکھیں۔ بلکہ پھینک دیں۔

۶۔ بچے کے دودھ کی شیشی کشتی مانا ہو جس میں ربر کی بوٹلی اچھی طرح لگ سکتی ہو۔ مگر شیشی میں لمبی ربر کی ٹی لگی ہوتی ہے یا اسکو کے ڈاٹ کی ہوتی ہے۔ یا کسی اور وضع کی ہو اس کو ترک کر دیں کیونکہ وہ خلاف اصول حفظان صحت ہے۔ اس لیے اس کا استعمال سہ گز نہ کیا جائے۔

۷۔ دودھ پلانے کے بعد شیشی کو کھولتے ہوئے پانی سے خوب کھنگالنا چاہیے۔

۸۔ دودھ کی شیشی اور ربر کی بوٹلی کو صاف کرنے کے بعد ایک پھوٹے بمیں یا تشت کے اندر بورک لوشن میں ڈوبا کر رکھیں۔ اور استعمال کے وقت پھر ٹھنڈے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔

۹۔ بچے کو دودھ پلانے میں دس منٹ سے لیکر بیس منٹ تک صرف ہونے چاہئیں۔ اگر بچہ بہت جلد دودھ پی لیتا ہے تو بوٹلی کا منہ دبا کر یا ریک کر دیں تاکہ دودھ پینے میں زیادہ وقت صرف ہو۔

۱۰۔ اچھا دودھ اکثر غلیظ شیشی سے مچھٹ جاتا ہے۔

۱۱۔ جب اچھا لگائے کا دودھ نہیں ملتا ہے۔ یا دودھ بہت گھٹ گیا ہو تو مجبوراً اس وقت کے لیے کنڈنڈ ملک مینٹی ولانتی ڈبہ کا دودھ استعمال کیا جائے۔

۱۲۔ کھلے ہوئے ڈبہ کو کسی باریک مل کے کپڑے سے ڈھک کر ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیا کریں اور گرمی کے دنوں میں کنڈنڈ ملک کے ڈبہ کو ایک ٹھنڈے پانی کے برتن میں صاف اور ٹھنڈی جگہ پر کھڑا کیا کریں کیونکہ گرمی سے ہر ایک قسم کی غذائی جراثیم جلد خراب ہو جاتی ہے خصوصاً دودھ تو بہت جلد خراب ہو جاتا ہے اس لیے اس کو ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے۔

۱۳۔ اگر سچے کوئی ایک تھے یا دست لگنا جائیں تو دودھ موقوف کر دیں۔ اور اس کو صرف جوش دیا ہو اپانی یا بارلی واٹر پائیں۔ اور فوراً

کسی طبیب سے اس کا علاج کرائیں۔

۱۴۔ یہ نہ خیال کرنا چاہیے کہ دست یا تھے خود بخود چلے جائیں گے

بلکہ بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ۲۴ گھنٹے کے عرصہ میں سچے لا علاج

ہو جاتا ہے۔

۱۵۔ یہہ بھی نہ خیال کریں کہ دو ایک دن صرف جوش دیا ہوا پانی۔ یا بارلی واٹر کے پلانے سے سچے کو فاقہ ہو جائے گا۔ سچے کے معدے میں بہت سخت فساد ہوئے سے اگر کوئی ہلکی نہ ہضم غذا بھی دیا جائے۔ تو بجائے فائدے کے نقصان کرتی ہے۔ ایسی صورت میں غذا آگ پر تیل چھڑکنے کی مصداق ہوتی ہے۔ گویا سچہ کی نازک جان

عالمیہ کے چراغ کو گل کرنے کی بہت جلد کوشش کی جاتی ہے۔

۱۶۔ جب سچہ روتا ہے تو یہہ خیال نہ کیا جائے کہ سچہ بھوک سے روتا ہے۔ کیونکہ سچہ پشیا ب پاجانہ یا کپڑے گیلے ہوئے یا پیٹ کے درد یا تنگی لباس یا پن وغیرہ کے چھنبے سے روتا ہو گا۔ اس لیے اصلی سبب دریافت کیا جائے۔ اور وقت مقررہ کے خلاف کبھی دودھ نہ پلایا جائے۔ گھڑی گھڑی دودھ پلانے سے ماں بیزار ہو جاتی ہے اور سچہ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔

باب یازم

بچہ کا ایک دن

بچہ اپنا دن صبح کے ۱۰ یا ۱۱ بجے سے شروع کرتا ہے اور اپنے
 بچپن کے حرکات یعنی رونے اور ہاتھ پیرا سنے سے ظاہر کرتا ہے
 کہ وہ بیدار ہو گیا ہے۔ بیدار ہوتے ہی بچہ کا منہ دہلانا چاہیے۔
 اور ماں اپنی دودھ کی بوتلی اچھی طرح پاک و صاف کر کے بچہ کو
 دودھ پلائے۔

دودھ پلانے کے | بچہ کو چپاتی سے کتنی دیر تک دودھ پلانا چاہیے
 متعلق ضروری باتیں | اس کا بھی ایک اندازہ مقرر کیا جائے۔

عموماً دس یا پندرہ منٹ تک بچہ دودھ پیتا رہتا ہے تو کافی ہے۔
 لیکن ماں اس کا اچھی طرح اندازہ کر سکتی ہے۔ کہ کس وقت تک
 بچہ کافی مقدار میں دودھ پینی سکتا ہے۔ دودھ پلانے کے بعد بچہ کو

گو و میں لیس کر اور اس کی پٹھیا میں ہاتھ سے سہارا دے کر کسی قدر بٹھانا چاہیے۔ تاکہ دودھ پوری طور سے پیٹ میں اتر جائے۔ اور ٹوکا ر آئے۔ اور پیٹ میں جو مواد داخل ہوتی ہے وہ خارج ہو جائے۔ اس کے بعد تھوڑی سی دیر میں بچہ خود بخود سو جائے گا۔ اس وقت اس کو اس کے بچھونے پر سلاویں۔

بچہ کے غسل کی تیاری | جب بچہ سو جائے تو ماں ناشتہ کر کے بچہ کے غسل کی تیاری شروع کرے۔ اور ایک جگہ پر بچہ کے حمام کے لیے سب چیزیں مہیا کر لے یعنی۔ صابن۔ برش۔ اسپنج۔ پوڈر۔ بالکس۔ مال۔ بانہنے کے لیے کپڑا۔ بانڈر۔ بچہ کا دن کے پہننے کا لباس۔ و ونرم توال جس میں ایک چھوٹا منہ پوچھنے کے لیے اور دوسرا بڑا بدن پوچھنے کے لیے۔

بچہ کو حمام کرانیکا طریقہ | جب سب سامان تیار ہو جائے اور دودھ اور ضروری احتیاطیں | پلا کر دو گھنٹے گزر جائیں یعنی قریب نو بجے کے بچہ کے سب کپڑے اتار کر ایسے مقام پر نہلائیں کہ جہاں بچہ کے دل پر ہوا کا مطلق اثر نہ ہونے پائے۔ حمام جہاں تک ممکن ہو بہت

جلد ختم کریں تاکہ بچہ کو لکھان نہ ہو۔ حمام کرانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک
چوکی پر بیچہ جائیں۔ اور بڑے توال کو گود میں پھیلا کر بچہ کو اس میں
الین پہریے بعد دیگرے ہاتھ پاؤں وغیرہ اسپنج سے دھوئیں۔
مگر منہ میں صابن نہ لگائیں۔ کیونکہ آنکھ میں جانے کا اندیشہ ہے جس سے
بچہ کو تکلیف ہوگی۔ حال کے بچہ کے غسل کے لیے گرم پانی کافی ہے۔
بیس کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بغل جاگہ اور گھٹلوں کے درمیان
کا حصہ خوب اچھی طرح دھوئیں۔ اور سکھائیں۔ کیوں کہ بچہ کی جلد نرم
ہوتی ہے اور اس جگہ نمی رہ جانے سے کھال کے مرنے اور نقص
پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ حال کے بچہ کے حمام میں ناف کا خاص طور
پر خیال رکھنا چاہیے۔ اور حتی المقدور ناف کو نہ جھکانا چاہیے۔ اور اگر
بھیگ جائے تو نہایت احتیاط و نرمی کے ساتھ اس کو خشک کریں
بچہ کے جسم کو پونچھیں نہیں بلکہ توال سے دبا دبا کر بڑی احتیاط سے
خشک کریں۔ اور حسب قاعدہ متذکرہ (صفحہ) نال پرٹی باندھیں۔
۵۔ بے لیکہ اادن کے اندر ناف خود بخود سوکھ کر گر جاتی ہے اسکو
کھینچ کھینچ کر گرانے کی ہرگز فکر نہ کرنا چاہیے۔ اور اگر اس میں سے کینتھ

خون وغیرہ لکھنے لگے تو کسی ڈاکٹر کو بتانا چاہیے۔

پوڈر کا استعمال | جب بچہ کا جسم اچھی طرح خشک ہو جائے تو اس کے تمام جسم پر پوڈر چھڑکیں جس سے بچہ کی جلد کا کھڑکھڑاپن جاتا رہتا ہے جب بچہ پیشاب یا پاخانہ کرے فوراً اس کے جسم کو دھونے کے بعد خشک کریں۔ اور خشک ہونے کے بعد پوڈر چھڑکیں اس کے بعد بچہ کو لباس پہنادیں۔ اور منہ صاف کرنے کے بعد اس کو دودھ پلائیں۔ دودھ پینے کے بعد بچہ سب معمول سو جائے گا۔

بچہ کو کروٹ سے اٹھانا | جب بچہ پت سوتا ہو اور کسی قید یا جینی معلوم ہو تو اسے کروٹ سے اٹھادیں تاکہ اسے آرام آجائے پہلے چند مہینوں تک بچہ دودھ پیتے ہی سو جاتا ہے تیسرے مہینے سے صبح و شام مین ڈوڈر تین تین گھنٹے تک ہوشیار رہتا ہے اور جوں جوں بڑا ہوتا جاتا ہے نیند کم ہوتی جاتی ہے۔ پھر دوپہر میں بچہ تیسری خوراک کے لیے بیدار ہوگا۔ اور پھر دو بجے اور چار بجے کے وقت پر اپنی خوراک کے لیے اٹھئے گا۔

غذا کی باقاعدگی | غذا کی باقاعدگی ایک نہایت ضروری چیز ہے

بچہ کنٹنا ہی روئے یا مچلے مگر اُسے غلغلہ اقبل از وقت ہرگز نہ دیکھا
 کیوں کہ رونا اور چڑھنا بڑھانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اور اس وقت
 دودھ پلانا گویا اس کی تکلیف کو اور بڑھانا ہے وہ ماں جو ہمیشہ کام کاج میں
 لگی رہتی ہے۔ اپنی مشغولیت کی وجہ سے بچہ کو بار بار دودھ پلا کر اپنا
 پیچھا چھوڑنا چاہتی ہے۔ مگر فی الحقیقت گھڑی گھڑی دودھ پلانے
 سے اُسے فزیت نہیں ملتی ہے بلکہ اس طریقہ سے اس کی
 پریشانی اور بھی بڑھتی جاتی ہے اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دونوں بیمار
 ہو جاتے ہیں۔

تبدیل لباس | پھر شام کو ۶ یا ۶½ بجے بچہ دودھ پینے کے
 لیے بیدار ہوگا۔ اس کے بعد دن کا لباس اتار دیں جو پینے وغیرہ سے
 نم ہو گیا ہوگا۔ اور دوسرا خشک لباس پہنائیں۔ خشک لباس پہننے
 سے بچہ کو ایک قسم کی تازگی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بعد بچے کو
 دس یا ساڑھے دس بجے کے قریب دودھ پلا کر آرام کرنے کے
 لیے سلائیں۔ اور سلائے وقت کبھی کبھی کروٹ سے بھی لٹایا کریں۔
 متھنا سے غلغلہ کا استعمال اگر رات کو دودھ یا پانی گرم رکھنا چاہیں

تو اوس کے لیے ایک تھرماس فلاسک *Thermos* جو ایک قسم کی شیشی ہوتی ہے اور جس میں اگر گرم چیز ڈالیں یا ٹھنڈی ۲۴ گھنٹے تک اپنی اصلی حالت پر رہتی ہے۔ اوس کو استعمال کریں۔ اس شیشی سے بہت بڑا آرام ملتا ہے خصوصاً جاڑے کے موسم میں کہ دودھ وغیرہ گرم کرنے کی تکلیف نہیں ہوتی ہے پہلے چار پانچ مہینے تک بچہ رات میں بھی ایک یا دو دفعہ دودھ پینے کے لیے بیدار ہوتا ہے لیکن جس قدر بڑا ہوتا جائے گا اوس کو دس بجے کے بعد پھر رات میں دودھ پینے کی ضرورت نہ ہوگی۔ اکثر رات کو بچہ پیشاب وغیرہ کرنے اور گیلہا کپڑا لگنے سے روتا ہے اس لیے کپڑا بدل دیا جائے۔ کیونکہ گیلہا کپڑا بدل دینے سے اسے آرام ملے گا اور وہ پھر سو جائے گا۔

بچہ کو گود میں لے کر	ماں اپنی گود میں بچہ لے کر ہرگز نہ سوئے کیونکہ
سوئے کی حالت	بعض وقت نیند میں ماں کے ہاتھ یا جسم کا بوجھ

بچہ کے منہ ناک یا حلق پر پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے بچہ کا دم گھٹ جاتا ہے۔ اور مر جاتا ہے۔ ایسے واقعات اکثر میرے مشاہدہ

میں گزرے ہیں۔ اس کے علاوہ ماں کی سانس کی غلیظ ہوا بچہ کے دم میں جاتی ہے۔ اور اس کو نقصان پہنچاتی ہے۔

بچہ کا وزن بڑھنا | تندرست بچہ کا وزن بہت بڑھتا ہے اور
تندرستی کی علامت ہے | اس میں ہوشیاری اور چالاک بھی روز افزوں

ترقی پذیر ہوتی جاتی ہے۔ ہفتہ وار سی وزن کا بڑھنا بچہ کی صحت کی
عمدہ علامت ہے اندازاً حال کے لڑکے کا وزن ۱۲ پونڈ اور لڑکی

کا ۱۰ پونڈ ہے۔ بعض بچوں کا وزن ۱۰ پونڈ بھی ہوتا ہے اور بعض
۱۲ پونڈ سے بھی کم ہوتا ہے پہلے چند دن تک وزن کسی قدر گھٹا جاتا

ہے۔ کیوں کہ غذا بہت کم ملتی ہے۔ اور اس کے بعد باقاعدہ طور پر
بڑھتا جاتا ہے۔ پہلے ایک یا دو مہینے تک ۵ یا ۶۔ اونس وزن بڑھتا

ہے اور تیسرے چوتھے مہینے چار سے پانچ اونس فی ہفتہ بڑھتا ہے
اور پانچویں چھٹے مہینے تین سے چار اونس ہر ہفتہ بڑھتا ہے ایک

سال کی عمر کے لڑکے کا اندازاً وزن ۲۱ پونڈ ہے اور لڑکی کا ۱۸ پونڈ
بلحاظ صحت و صفائی بچہ کا ختنہ جلد کرانا چاہیے

بٹ بیکہ اس کی صحت ایسی ہو کہ وہ غسل
کا ٹیکہ لکھو انا

جراحی کو اچھی طرح برداشت کر سکے چھپک کا ٹیکا بھی جلد لگانا چاہیے۔ کیونکہ چھپوٹا بچہ ہاتھ پیر کم ہلاتا ہے۔ اور اوس کو تکلیف بھی کم محسوس ہوتی ہے اور آجکل تو بہت سے بچوں کو پہلے ہی مہینے میں ٹیکا لگادیتے ہیں۔

بچہ کی حفاظت جب یہ تیسرے مہینے میں بچہ ہاتھ پیر بار بار نہ ہینا خود بخود کروٹ لینی لگتا ہے | آوازیں کرنا شروع کرتا ہے اور بچپا

لگتا ہے جب بچہ خود بخود کروٹ لینے لگے تو اس کی بڑی حفاظت کرنا چاہیے۔ اور اسے کسی ایسی جگہ پر نہ لٹایا جائے کہ وہ گر پڑے۔ پونے تھے مہینے سے سر اٹھانے کی کوشش کرتا ہے مگر حتی المقدور پہلے سال تک بچہ کو لیٹنے کا زیادہ عادی بنانا چاہیے اور جہاں تک ہو سکے چپ ہی لٹانے کی کوشش کی جائے۔

ہاتھ کی گاڑی | موسم کے لحاظ سے بچہ کو صبح و شام پریمبولیٹر یا پریمبولیٹر Perambu Lator یعنی ہاتھ کی گاڑی میں

لٹا کر گھر کے صحن میں یا کپڑوں میں دو گھنٹہ صبح شام پھرانا چاہیے۔
رینگنے اور کھسکنے کی | جب بچہ رینگنے اور کھسکنے لگتا ہے تو اس

حالت میں بچہ کی حفاظت | وقت اس بات کا خاص لحاظ رکھا جائے

کہ زمین پر کوئی چیز نہ پڑی رہے جس کے کھانے یا لگنے سے بچہ کو نقصان پہنچے۔

کسی حادثہ یا واقعہ سے کسی حادثہ یا واقعہ سے چھوٹے بچہ کو بچانے
بچہ کی حفاظت - کے لیے احتیاط اور اعلیٰ درجہ کی نگرانی رکھنی

چاہیے۔ مکان کی کھڑکیاں ہمیشہ سلاخ دار ہوں۔ بچہ کو کرسیوں
اور میسرورں اور اونچے مقام پر چڑھنے کی سخت روک تھام کی جائے۔
بلکہ ہرگز نہ چڑھنے دیا جائے۔ دوا کی شیشیاں ایسی جگہ نہ رکھی جائیں کہ
اونکھا ہاتھ پہنچ جائے۔ بلکہ ایسے مقام پر رکھیں کہ جہاں اوس کا ہاتھ
نہ پہنچ سکے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں افیوں کی ڈبیا چھوڑ کر چلی جاتی
ہے۔ اور بچہ افیوں کھا لیتا ہے اور لا علاج ہو جاتا ہے اور بالآخر
مر جاتا ہے۔ ایسے متعدد مریض خود میرے بھی زیر علاج رہے ہیں۔
۴۴ سیلے ایسی باتوں کی کامل نگرانی اور حفاظت کرنی چاہیے۔

افیوں کا استعمال | شیرخوار یا چھوٹے بچوں کو افیوں ہرگز نہ
کھلانی چاہیے۔ اول تو وہ اون کو موافق نہیں ہو سکتی۔ دوم اسکا

بہر بچوں پر بہت جلد اثر کرتا ہے۔ سوم علاوہ اور زہریلے اثرات کے بچے کے بڑھنے کی قوت کے لیے سم قاتل ہے۔

مشاہدہ سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جو لوگ افیون کھایا کرتے ہیں۔ وہ لاغر کمزور اور منہنی ہوا کرتے ہیں۔ اور ان کی صحت روز بروز خراب ہوتی جاتی ہے جب بڑے آدمیوں پر افیون کے زہ کا ایسا برا اثر ہوتا تو چھوٹے چھوٹے اور ننھے ننھے بچوں پر افیون کے زہ کا کس قدر بُرا اثر ہونا چاہیے یہی وجہ ہے کہ ہر سال ہزاروں بچے افیون کے یہودہ اور غیر ضروری استعمال سے مر جاتے ہیں۔

جو والدین بچوں کو افیون کھلاتے ہیں ان کا صرف یہی منشا ہوتا ہے کہ بچہ نشہ کی حالت میں کھینا رہے۔ اور خاموش رہے افسوس کا مقام ہے کہ جب بڑے آدمیوں کو عقلاً و حکماً افیون کے نشہ کی ممانعت ہے۔ تو یہ والدین کیا سمجھ کر اپنے ہونہار نو نھالوں کو ایسی سخت نشہ کی چیزیں بیروپے سمجھے کھلانا شروع کر دیتے ہیں۔

جس بچہ کی صحت اچھی ہو اور تندرست ہو اور وقت پر غذا

دیجا کے توفیقاً وہ باقی وقت خود بخود سونے اٹھیلنے اور خاموش رہنے میں صرف کر گیا۔ کسی نشہ وغیرہ کے کھلانے کی اس سے ضرورت نہیں ہے اس لیے فی الحقیقت افیون بچہ کے لیے ایک غیر ضروری چیز ہے لہذا والدین کو سخت تاکید اور ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کبھی بھول کر بھی افیون نہ کھلائیں۔

بچہ کا چلنا ایک سال کی عمر میں بچہ پکا پکا کر چلنا شروع کرتا ہے اور بعضے بچے گیارہ مہینے میں چلنے لگتے ہیں۔ مگر عام طور پر بچہ نہدہویں مہینے میں خود بخود چلنے لگتا ہے۔ اور اگر اٹھارہ مہینے تک نہ چلے لگے تو خیال کرنا چاہیے کہ اوس کی دماغی اور جسمانی قوت میں کمی ہے اس لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا مناسب ہے۔

دانت کا نکلنا پہلے سال میں دانت کا نکلنا ایک بڑا واقعہ ہے۔ دانت بالعموم دو دو کر کے اکیسا تہ نکلتے ہیں۔ نیچے کے اگلے دو دانت تقریباً ۷ یا ۸ مہینے کے عرصہ میں نکل آتے ہیں۔ اس کے بعد باقاعدہ طور سے باقی دانت بھی نکلتے ہیں۔ اور ڈھائی (۲) سال میں سب دو دھ کے دانت نکل آتے ہیں۔ عام طور پر دانت کا نکلنے کے اول بچہ کباب

دور وزبے چین رہتا ہے اور اسے بھوک کم لگتی ہے اور مسوڑا لال ہو جاتا ہے۔ اور سوج جاتا ہے۔ اور اوس میں درد ہوتا ہے۔ اور معدے کا فساد بھی ہوتا ہے اسوقت اجابت کا خاص خیال رکھیں دانت نکلنے کی تفصیل حسب ترتیب ذیل بچوں کے دانت نکلا کرتے ہیں۔

۱۔ یا مہینے میں نیچے کے اگلے دو دانت۔

۲۔ (۸ سے)۔ ہینچنے تک اوپر کے چار اگلے دانت۔

۳۔ (۱۲ سے) مہینے تک کے عرصہ میں سامنے کے نیچے کے دو

دانت اور اوپر اور نیچے کی سامنے کی چار دانتیں۔

۴۔ (۱۸ سے) مہینے کے عرصہ میں کونچلیاں یعنی نو کیلے چار

دانت

۵۔ (۲۴ سے) سال کے اندر پچھلی نیچے اور اوپر کی چار دانتیں

دانتوں کی حفاظت | دودھ کے دانت سب ملکر صرف ۲۰ ہوتے

شروع سے دانت کی بڑی حفاظت کرنی چاہیے۔ ہر روز صبح شام کھانا کھلانے کے بعد بچے کے دانت اندر سے دلو اسے جانیے۔

اور دو سال کے بعد منجن سے صاف کرنے کی عادت ڈلوا کی جائے۔

چھنی کی خرابیاں | بچہ کے دانت نکلنے کے وقت عام طور پر چھنی

استعمال کرتے ہیں۔ چھنی کا استعمال اچھا نہیں ہے کیونکہ بعض

وقت چھنی زمین پر گر کر غلیظ ہو جاتی ہے۔ کبھی آنا چھنی کو خود منہ میں رکھ کر

بھر بچے کے منہ میں دیتی ہے یہ بہت بڑا طریقہ ہے اس لیے جہاں

تک ہو سکے چھنی کی عادت نہ ڈالی جائے۔ بلکہ بچے کو اس کا انگوٹھا

چوسنے کی عادت ڈلوا کی جائے۔

عوام کا خیال ہے کہ عوام کا خیال ہے کہ دانتوں کے نکلنے

دانتوں کے نکلنے کی وقت دانتوں کی وجہ سے چند بیماریاں

وجہ سے بہت سی بیماری پیدا ہو جاتی ہیں۔ مگر درحقیقت دانت نکلنے

کے زمانہ میں غذا بھی کسی قدر بدل جاتی پیدا ہوتی ہیں۔

ہے۔ کیونکہ علاوہ دودھ کے بسکٹ ٹوسٹ وغیرہ یعنی چپانے کی

چیزیں کھانا شروع ہوتی ہیں۔ بچے دانت کے دھو کیوجہ سے برابر

چپا نہیں سکتا ہے۔ اور یہ چیزیں بھی بہ نسبت دودھ کے قابض ہوتی

ہیں۔ اس لیے قبض کی شکایت کیوجہ سے طرح طرح کے نسا دات

پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور ان فسادات سے مختلف بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جس کا الزام دانت پر لگایا جاتا ہے۔

دانت نکلنے وقت صحت کا خاص طور پر خیال کیا جائے۔ دانت نکلنے کے ساتھ ہی سچہ کو چنید
خفیف تکلیفیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً

زکام، پھینکنا، کھانسی، بخار، کیتھروست کا آنا اگر ان کی طرف فوراً توجہ نہ کر کے علاج نہ کیا جائے تو زکام اور کھانسی

Brachitis or pneumonia برکٹیس

اور نیومونیا ہو جاتا ہے۔ بخار سے تشنج پیدا ہو جاتا ہے اس لیے حتی المقدور دانت نکلنے وقت سچہ کی صحت کا بہت بڑا خیال رکھیں اور کسی قسم کی لاپرواہی نہ کریں۔

قبض و راجابت کا بیان | سچوں کو عام طور پر جو تکلیف ہوا کرتی ہے

قبض ہے۔ یعنی انٹریاں اپنا کام نہایت سستی سے کرتی ہیں اس بات پر خاص توجہ رکھی جائے کہ راجابت باقاعدہ اور پوری طور سے ہو۔ سچہ پیدا ہونے کے پہلے چند روز جو سچہ کو راجابت ہوتی ہے وہ سیاہ مجبورے رنگ کی ہوتی ہے۔ اس کے بعد ہلکے

رنگ کی ہوتی ہے۔ اور پہلے چند ہفتہ تک بچہ کو روزانہ تین چار مہ
 نیلی اجابت ہوتی ہے۔ اور اس کی مقدار ۲ سے ۳۔ اونس تک ہوتی
 ہے۔ اور اس کا رنگ گہرا زرد ہوتا ہے۔ اس میں بدلہ نہیں ہوتی اور
 جب دودھ اچھی طرح ہضم ہوتا ہے تو اس میں دودھ کی پٹکیاں نہیں
 ہوتی ہیں۔ اس اجابت کا ہوا میں بہت دیر تک رہنے سے بجائے
 زرد رنگ کے ہر رنگ ہو جاتا ہے۔

مگر اجابت کی وقت ہر رنگ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر بچہ کو
 روزانہ ایک دفعہ اجابت ہوتی ہو یا تھوڑی اور سخت ہو تو سمجھنا چاہیے
 کہ بچہ کو قبض ہو گیا ہے۔ اور چند ہفتہ کے بعد روزانہ دو اجابت ہوگی
 اور یہ سلسلہ تین سال تک جاری رہتا ہے۔ اس زمانہ میں جسمانی کمزوری
 کی وجہ سے قبض کی شکایت روز بروز ترقی پزیر ہوتی ہے۔ بہ نسبت
 اس بچہ کے جو گائے کا دودھ پیتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے والا بچہ
 قبض کی شکایت میں بہت کم مبتلا ہوتا ہے۔ تاہم جب بچے کے ماں کا دودھ
 پیتے ہیں اور ان میں بھی قبض کی شکایت عام پائی جاتی ہے۔ پس ایسی
 حالت میں ماں کو اس قسم کی خواہش کھانی چاہیے جس سے ان کی

اجابت صاف ہو اور اس لیے ان کو ہیرا-کھیر-شیر-برنج-ساگودانہ-
میوہ جات اور اسی قسم کی چیزوں کا استعمال کرنا چاہیے۔

قبض کو غذا و ورزش | بڑے بچے کو جب اجابت مقدار میں کم اور
سے دور کر نیکی بہت سخت ہو تو دودھ کی مقدار بڑھانا چاہیے

ملینس فوڈ کے کھلانے سے بھی اجابت

صاف آتی ہے۔ اور ماہی وائر دودھ میں ملا کر استعمال کرنے سے

بھی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ یہ ایک بہت بڑی غلطی ہے کہ چھوٹے

یا بڑے بچے کو قبض کے لیے جلاب پر جلاب دیا جائے بلکہ اس

بات کی بھی کوشش کرنی چاہیے کہ چھوٹے بچے کا قبض غذا سے

اور بڑے بچے کا قبض غذا اور ورزش سے دور کیا جائے بعض حالتوں

میں ہلکے ہاتھ سے روغن بادامِ سچے کے پیٹ پر دھنٹ تک ملنے

سے قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے صابن کی سلائی ارنڈی کے تیل

میں ڈالکر بچہ کی اجابت کی جگہ رکھنے سے اجابت ہو جاتی ہے اور

گرمی کے موسم میں ایک دو چمچ گرم پانی کے ملائے سے قبض دور

ہو جاتا ہے کہنہ یا قبض کا علاج ڈاکٹر

ڈاکٹر سے ضرور کرانا چاہیے۔

دستوں کا بیان | قبض کے علاوہ دستوں کا آنا بچہ کے لیے ایک دوسری بہت بڑی ہاضمہ کے متعلق شکایت ہے۔ دست دو قسم کے ہوتے ہیں۔

DIARRHCEA.

۱۔ سادہ ڈائیریا

SUMMER DIARRHCEA.

۲۔ سمر ڈائیریا

۱۔ سادہ ڈائیریا | سادہ ڈائیریا جس میں روزانہ بہت سے دست آتے ہیں۔ اور یہ دودھ چھڑانے یا غذا برابر نہ ملنے یا دانت نکلنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دودھ کے ساتھ یا تو تھوڑا لایم وائر **LIMK** **WATER** ملانے سے یا غذا بدل دینے سے یا از ٹری کے تیل کا جلاب دینے سے یہ دست بہت جلد بند ہو جاتے ہیں۔

۲۔ سمر ڈائیریا | سمر ڈائیریا موسم گرما میں ایک وبا کی صورت پر ہوتا ہے جس میں یکایک کثرت سے دست آنے لگتے ہیں۔ اور آقا بہت وضع بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ بچہ کی غذائیں کھڑے گا کر ایک قسم کا نمیر پیدا کر دیتے ہیں جس سے وہ بیمار

فنا پھیل جاتا ہے۔ ایسی حالت میں فوراً بلا تاخیر کسی طبییب کا علاج شروع کرنا چاہیے۔ کیونکہ معمولی علاج کرنے سے سینکڑوں بچوں کی جانیں تلف ہو گئی ہیں۔

باب دوازدہم

بچہ کا لباس و ورزش

بچہ کا لباس و ورزش | جواں اسپے بچہ کی آپ نگرانی کرتی ہے۔ اس کو بچہ کی ورزش کے بارے میں کہنے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ بچہ قدرتی طور پر بہت کچھ ورزش کرتا ہے۔ یعنی وہ انگڑائیاں لیتا کھینچتا۔ اٹھاتا۔ لیجاتا۔ دھکیلتا۔ دوڑتا۔ چلتا۔ ریگتا۔ موڑتالاتا کرتا۔ بانیں کرتا۔ چلانا چھینا۔ گاتا۔ بسوتا۔ روتا۔ سکراتا۔ ہنستا اور طرح طرح کی عجیب غریب حرکات و سکنات کرتا رہتا ہے۔ جس میں یقیناً تمام اقسام کی ورزشیں شامل ہیں۔ اس لیے چھوٹے بچوں کو ورزش کرانا ایک غیر

ضروری چیز ہے۔ سچے جب دوڑتایارات کو سوتا ہے تو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ منہ سے سانس نہ لے۔ بلکہ منہ بند کر کے ناک سے سانس لینے کا عادی بنایا جائے۔ اگر رات کو سچے منہ کھول کر سو جائے تو آج منہ سے منہ کو بند کر دینا چاہیے۔ تاکہ وہ بیدار نہ ہو۔ نپوٹے۔ تازہ ہوا | تازہ ہوا بچوں کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جہاں تک ممکن ہو اوس کو کھلی ہوا میں بھرنے کی عادت ڈلوائی جائے۔

بچوں کو دن میں سلانا | ایک دوسری بات جو بچے کی ورزش سے بہت کچھ تعلق رکھتی ہے وہ اے بچے اور تین بجے کا آرام ہے اس وقت بچے کو ضرور سنانا چاہیے۔ کیونکہ آرام کرنے سے نکان اتر جاتی ہے۔ اور پھر کھیل کود اور ورزشی کاموں کے لیے تروتازہ ہو جاتا ہے اور اس عادت کو ہم سال کی عمر تک جاری رکھنا چاہیے۔

لباس کا بیان | غذا اور ورزش کے بعد جو بچے کی صحت کے لیے ایک بڑی چیز ہے وہ لباس ہے عام طور پر بچے کو کپڑا بہت پہناتی ہیں۔ موسم کے خیال سے بلحاظ قوم ملت جس قدر ضروری اور لازمی ہو عورت اسی قدر پڑا پہنا کافی ہے۔ بچے کا لباس جب پانی یا پسینہ

گیلا ہو جائے تو فوراً بدل دیا جائے۔ ماں کو ضروری اور لازمی ہے کہ بچہ کے پاؤں کو ٹھنڈا نہ ہونے دے اور اس کے جسم کو ہوا کے رخ سے بچائے۔ اور سردی سے محفوظ رکھنے کی بڑی احتیاط کرے جس کمرہ میں بچہ شب و روز رہتا ہے اس کمرے کے دروازے اور دریچے بند نہ رکھے جائیں بلکہ ان کو کھلا رکھا جائے لیکن بچہ کو ہوا کی زد سے ہمیشہ بچانا چاہیے۔

بچہ کے وزن کا بیان | معمولی بچہ کا وزن ۶ مہینے میں دو گنا اور سال میں تین گنا ہو جاتا ہے۔ معمولی بچہ کا قدر اگر پیدا ہوتے وقت ۲۰-۱۰ انچ ہو تو سال بھر میں ۳۰-۲۰ انچ ہو جاتا ہے۔ یعنی ۱۱ حصہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

زیادتی وزن صحت کی اچھوٹے بچہ کو ہر ہفتہ میں یا کم از کم دو ہفتہ میں بہترین علامت ہے | ایک دفعہ ضرور تولنا چاہیے۔ بچہ کو بالکل برہنہ تولنا زیادہ بہتر ہے۔ اگر کپڑوں کے ساتھ تولیں تو پھر ویسی ہی کپڑوں میں ہمیشہ تولا کریں ہم اس بات پر زیادہ زور دینا اور سمجھانا چاہتے ہیں۔ کہ بچہ کی صحت کے متعلق بچہ کے وزن سے ہیں سب سے زیادہ عمدہ علامات معلوم ہو سکتے ہیں اگر بچہ کا وزن بڑھتا

جائے تو یقیناً بچہ کی صحت بہت اچھی ہے

باب سیزدہم

بچہ کی بیماریاں

تشنج | بچوں کی چھوٹی عمر میں کبھی بہت تیزی اور کبھی کمی کیساتھ تشنج ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ تشنج فی استحقاق خود بیماری نہیں ہے بلکہ بیماری میں وہ بھی ایک علامت ہے۔ اس کا سبب بدضمی، و انت کا نکلنا، بچہ کو یکایک سردی کا اثر مونا کسی زخم یا سخت چٹ کے لگنا، بہت دیر تک پیشاب کار کا رہنا، کیچوں کا پیٹ میں پیدا ہونا، گلایا جسم کا کوئی حصہ کسی تنگ یا چست لباس سے دبا وغیرہ وغیرہ تشنج پیدا ہو جاتا ہے۔ تشنج کی علامت یہ ہے کہ پہلے بچہ کا چہرہ پھڑکنے لگتا ہے اور دیر سے پھر لے لگتا ہے پھر تمام بدن سخت ہو کر انٹھنے لگتا ہے اور ہاتھوں کی شہیں اگڑا کر بند کرتا اور کھولنے لگتا ہے

اور منہ سے کھٹ جاری ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی چہرے کا رنگ بیل جانا اور سیاہی آ جاتی ہے۔ سانس بہت کم لیتا ہے اور نبض معلوم نہیں ہوتی ہے۔ کبھی تشنج ایسا سخت ہوتا ہے کہ پہلے ہی دورہ میں بچہ فوت ہو جاتا ہے۔

علاج تشنج شروع ہوتے ہی ٹھنڈے پانی کا بھیگنا ہوا کپڑا یا برف سر پر رکھ دینا چاہیے۔ اور فوراً بچہ کو گردن تک گرم پانی میں پانچ منٹ بٹھائیں۔ اس کے بعد بدن پونچھ کر پلنگ پر لٹا دیں اور کپڑا اڑھا کر آرام کرنے دیں۔ تشنج شروع ہوتے ہی فوراً کسی طبیب کو بلوایا جائے اور اون کے آنے تک مذکورہ بالا اعل کیا جائے۔

سہری رنگ کے دست آنا بچہ کو اگر ۴ گھنٹہ میں ۶ دفعہ سے زائد اجابت ہو تو سمجھنا چاہیے کہ اسے دست آتے ہیں۔ معمولی اجابت پتلے زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس میں اجابت کی خفیف بدبو ہوتی ہے۔ سہری رنگ کی اجابت آنے کا سبب یہ ہے کہ بچہ کو جو غذا دی گئی ہے اس کی پاکیزگی میں فرق آ گیا ہے یا تو شیشی وغیرہ برابر صاف نہیں کی گئی۔ یا دودھ میں کوئی نقص پیدا ہو گیا ہے اس لیے

بچہ کے پیٹ میں دودھ کا خمیر بن گیا ہے۔ جس کی وجہ سے ہر رنگ اور بدبو کا پاخانہ آتا ہے۔ اگر اس کے علاج میں دیر کی جائیگی تو یہ بیماری معدے سے انتڑیوں میں پھیل جائے گی اور بچہ کو تشنچ ہو جائیگا۔ اور اس میں جان کا بھی خوف ہے۔ اس لیے فوراً خالص انڈی کے تیل کا جلاب دیدیں جس کی مقدار چار کا ایک چمچ ہو اس سے ہفتہ ہی کا مادہ سب نکل جائے گا۔ اور اس کے بعد بچہ کا کسی طیب سے علاج کرالیں۔ بچہ کی غذا کی پاکیزگی کے متعلق خاص نگرانی رکھنی چاہیے۔ دست آنے سے بچہ کے چوتڑے کچے ہو جاتے ہیں یا ان میں درد پیدا ہو جاتا ہے اس تکلیف سے بچالے کے لیے بچہ کے چوتڑے کو اسپنج سے صاف کر کے پوٹر چھڑکنا چاہیے۔ اور اگر چوتڑے کچے

COLD CREAM.

ہو جائیں تو روغن بادام یا کوئی کوئلہ کریم استعمال کریں۔ بچہ وقت صرف انڈی کا تیل لگانے سے بھی معمولی حالت پر آ جاتے ہیں۔

بچہ کی زبان تالو و ہونٹ پر سفید ٹھیکڑ

THRUSH.

مثل دودھ

منہ کو اندرونی حصہ پر سفید

سفید ٹھیکڑا کا مثل دودھ کی

ملائی کے پیدا ہونا | کے اوپر کی جھلی کی طرح پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہہ
 بیماری خالص دودھ کے نہ ملنے سے پیدا ہو اُرتی ہے مثلاً
 مان نے دودھ پلایا اور پلانے کے بعد بوٹڈی میں دودھ لگا کر دوسرے
 دفعہ جب دودھ پلایا گیا تو یہہ دودھ جب بوٹڈی میں لگا ہوا تھا
 اس کی غلاطت بھی خالص دودھ کے ساتھ سچے کے منہ میں لگی یا
 دودھ کی شیشی کی بوٹڈی برابر صاف نہ کی گئی ہو تو اس میں جو دودھ
 باقی رہ جاتا ہے اس میں پھپھوند لگ جاتی ہے۔ اور جب بچہ دودھ
 پیتا ہے تو یہہ پھپھوند بھی اس کے ساتھ ہی پی جاتا ہے جس سے یہہ
 بیماری پیدا ہو جاتی ہے اگر اس کا فوراً علاج نہ کیا جائے تو سب بچکیاں
 ملکر ایک بڑے دہتہ کی صورت بن کر خلق تک اتر جاتی ہیں۔ اور اس سے
 بچے رنگ کے دست بھی شروع ہو جاتے ہیں۔

علاج پہلے اس بات کا خوب خیال رکھنا چاہیے کہ مان دودھ
 پلانے کے اول اور بعد دودھ کی بوٹڈی خوب صاف کر دیا جائے
 اور اگر شیشی سے دودھ پلایا جائے تو دودھ کی شیشی اور اس کی
 بوٹڈی بھی اچھی طرح صاف کی جایا کرے جس سے یہہ بیماری

پیدا نہ ہوگی۔ اور جب یہ بیماری ہو جائے تو ایک نرم صاف کپڑے کو گرم پانی سے جھکا کر منہ کو صاف کریں۔ اور ایک چار کا چمچہ کلیرین آف بوراکس

روزانہ صبح شام منہ میں

GLYCERINE OF BORAX.

ڈالیں جس سے اس بیماری کا پھپھو نذرا مل ہو جائیگا۔ اور بیماری جاتی رہے گی
کیچوے | سچہ کی غذا میں جب غلیظ پانی شریک ہو جاتا ہے جس میں غلاطت

یا مٹی لگی ہوتی ہے تو اس کے ذریعہ سے کیچوے کے انڈے بچہ کے پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور ان سے کیچوے ہو جاتے ہیں۔

کیچوے دو قسم کے ہوتے ہیں ایک تو بالکل باریک سفید تا گہ کی طرح
جنکی لمبائی ۱۲ آدھ انچ سے کبھی زیادہ نہیں ہوتی۔ اور دوسرے معمولی کیچوے کی
طرح تقریباً ایک فٹ تک لمبے ہوتے ہیں۔

باریک کیچوے | جب باریک کیچوے

THREAD WORMS.

پیدا ہو جاتے ہیں تو بچہ بے سبب بہت بے چین رہتا ہے اکثر ناک کھچتا ہر
سوکھتا ہے اور پاخانہ کی جگہ کھچتا رہتا ہے بلکہ رات کو زیادہ کھچتا ہے
کیونکہ اس وقت کیچوے باہر نکلتے ہیں۔ اور کھانے سے بچہ کے ناخن میں اندر
لگ جاتے ہیں جب بچہ ناک کھچتا ہے تو یہ انڈے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

جس کی وجہ سے کچھ سے کی پیدائش کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔
اس کا علاج یہ ہے کہ بچہ کو ایک ہفتہ تک ایک دن بعد تک کے پانی
کا خٹہ کریں۔ اور اس کے بعد ازلی کے تیل کا ایک جلاب دیں۔

بڑے کچھ | بڑے کچھوں کے لیے سینڈل SANTALIN

ایک خاص کچھوں کے مارتے کا عودت ہونے والی دوا عامتہ حال کے
بچہ کو رانت میں ملا دیں اور صبح اور رات تیل کا جلاب دیں جس سے کچھ
مکرم نکلتا ہے۔

گوبری | MEASLES گوبری میں ایک عام بیماری

اور گوبری ہونے کے بعد جو تکلیفیں پیدا ہوتی ہیں وہ تمام بیماریوں سے
بھی نہیں ہوتیں۔ گوبری اور گوبری کے اثر سے جس قدر بچے مرتے ہیں وہ
تمام بیماریوں سے بھی نہیں مرتے عام طور پر اس ماس میں گوبری کو کھاتے ہیں
خیال کرتے بلکہ ماس سمجھ کر پوچھا جاتا ہے کہ جاتے ہیں جس کی وجہ سے
اور زیادہ نقصان ہوتا ہے اور بچے کثرت سے ضائع ہوتے ہیں اب وہ
جہالت کا زمانہ نہیں رہا بلکہ اس موجودہ روشن زمانہ میں کل عال صاف صاف
ظاہر ہو گیا ہے۔ گوبری کا چائے پوچھا کرنے کے فوراً معقول علاج

کرنا چاہیے۔ کیونکہ گوبری سے اس قدر صدمہ نہیں پہنچتا ہے جس قدر کہ اس سے
الپر دانی کرنے اور علاج نہ کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

گوبری نکلنے کے چار پنچ روز اول سے سچے کو زکام ہو جاتا ہے منہ سوجا
رہتا ہے ناک میں سے پانی جاتا اور کھانسی ہو جاتی ہے آنکھیں لال رہتی
ہیں۔ اور آنکھوں کو سچہ ملتا رہتا ہے۔ ان علامتوں کے ظاہر ہونے کے
پوستے یا پانچویں روز گوبری سجا رکیسا تہ نکل آتی ہے پہلے پیشانی خسار
گردہ اور ہاتھوں پر ظاہر ہوتی ہے اور اس کے بعد بدن اور پیروں نکلتی ہے

علاج سچہ کو علامات بالاثمروع ہوتے ہی علیحدہ ایک پٹنگ پر رکھنا
چاہیے اور غذا میں دودھ ڈل روٹی یا پٹنگ وغیرہ دینا چاہیے اجاب
صاف رکھنے کے لیے ایک ہلکا جلاب دیں اور کسی طبیب سے رجوع
کریں تاکہ آئندہ کے ہزاروں مصائب سے نجات پائے۔

چیچک چیچک ایک ایسی بیماری ہے جس کو ایک سالیتہ
ملک میں نہیں ہونا چاہیے۔ سچپن میں چیچک کا ٹیکہ لگانے سے تمام عمر یہ
بیماری سبباً نہیں ہوتی ہے۔ جو والدین سچے کو چیچک کا ٹیکہ نہیں لگاتے
ہیں وہ فی الحقیقت اپنے بچے کے دشمن ہیں کیوں کہ اس بیماری کے

بند سچے اکثر لنگڑا۔ لولہ۔ کانہ۔ انڈھا۔ بہرا۔ تمام خمر کے لیے ہو جاتا ہے
 اور اس کا چہرہ بھی بہت بد نما و بد صورت ہو جاتا ہے اس کا سبب
 والدین کا ٹیکنا نہ لگانا ہے چھچک اکثر جاڑے کے بخار اور سخت دروسہ
 استفراغ اور قبض کے ساتھ شروع ہوتی ہے جس سے چھوٹے بچہ کو
 تشنچ ہو جاتا ہے چھچک ہوتے ہی بچہ کو علمیہ کمرے میں رکھیں اور
 اس کا علاج کسی طبیب سے اچھی طرح کریں تاکہ کئی قسم کا عیب نہ ہونے
 پائے۔ فقط

۳۰ - ۱۱ - ۱۹۱۲

اطلاع

اس کتاب کی رجسٹری کرائی جاتی رہے کوئی صاحب اس کے چھاپنے یا
 یا چھپوانے کا قصد نہ فرمائیں ورنہ بموجب نفع نقصان اٹھائینگے البتہ جس قدر
 نسخے مطلوب ہوں مشہر سے طلب فرمائیں فقط

مستصر آر۔ این۔ کورلاوالے سول بہرن دو خانہ افضل گنج
 حیدر آباد دکن

آخری درج شدہ تاریخ پر یہ کتاب مستعار
لی گئی تھی مقررہ مدت سے زیادہ رکھنے کی
صورت میں ایک آنہ یومیہ دیرانہ لیا جائیگا۔

--	--	--	--

[illegible]

